



大正二年五月二十三日印刷
大正二年五月二十六日發行

有朋堂文庫
益軒十訓下卷（非賣品）

不許複製

編輯兼發行者　東京市神田區錦町一丁目十九番地　三浦理
印刷者　東京市京橋區築地三丁目十一番地　野村宗十郎
印刷所　東京市京橋區築地二丁目十七番地　株式會社東京築地活版製造所
發行所　東京市神田區錦町一丁目十九番地　有朋堂書店

（岡山製本）

ワ

益軒十訓下卷索引終

ヨ

フ

セ

ソ

タ

チ

サ

シ

キ

益軒十訓下卷索引

（語句は發音に從つて五十音順に排列せり）

ア

イ、ヰ

御長久御國目出度事に御座候由、かしこだてを仕る臣下など出來、御意に應候て、其人の申儘に被成候へば、必ず其國は亡申事の由古傳に相見え申候。

且臣背き民恨ては戰をなし難し。

一五歩上の後は公役彌重候。公役に出候ては宿所にて食申雜物給候事不成候。鷄一羽に付、貳匁づつに豐後境に行買來候。大分の鷄入申候事、公役の外諸郡に新大分入申候事。

一暴歛凶惡なれば、當時民の利を奪ひて財を得とも、人恨み天怒て、必災禍起り年凶なり。仁厚にして民を愛すれば、當時上に利益なしといへども民悅び、天の惠有て災なく年豐なり。

一唐にても、君も臣も我儘にて、人の諫不聞人は必亡申候。諫を能用候人の亡びたる例無御座候。君も臣も家の亡ぶる事を樂み候て、ひたもの亡候樣なる事を仕、其を好み候人は必亡び申候。人の亡し不申候へば、天道より被亡申候。

一初て國を御取被成候御人は、御武勇御勝れ被成たるのみならず、御智惠も御勝れ、其上若き御時より御老年迄、久く世間の萬事に御なれ、御功入たる御事にて、其仕置御法度などは、皆能御心見被成候て、御子孫の爲、臣下の爲、民の爲に宜き事にて御座候故、御子孫其御仕置御法度に御順被成候て、御聞被成候へば、幾代も御續き被成、

にて女子を有付るには殊外物入候へば、いかに小身とても其まねかたをせざれば不成、其用意とて僅成祿の内飯米をへらし、萬の遣ひ用を差置、艱難をこらへ、女子婚姻の時の爲とて、蟻の塔を組と申如く、少づつのけ置候て、扨其銀を催合に入れ置て、年々の利付能頃に成り、女子有付の時、一廉たりにも成申時、御家中一同に催合を被召上候故、手と身との樣成り、女子を有付可申手立も無御座候。かやうの人々の恨は皆上に歸し可申候へば、御冥加の爲不可然事に奉存候。凡かやうの末々數萬人の憂苦みを、各樣へは能く御聞被成候はで不叶事に御座候。

一先其國に初て被封候主君は、其國を取申程の智惠にて御座候故、諸人に勝れたる御事にて御座候。其先祖の成置候仕置法度の如くに仕り、少も破り不申候へば、天下も國もいつ迄も長久仕候て、亂亡申事は無御座候。後代に至り、かしこだてを仕候て、先祖の仕置改替候て破り候へば、天下國家の政亂れ、國天下滅亡仕候由古書に見え申候。長政公御立置被成候御仕置、近年彼是御破り被成候由世上にて申候。凡古きを改候事は、十倍の能事にて無御座候はでは、改め替へ不申ものの由見え申候。

一國政は兵亂なしといへども、兵亂ある備をなすべし。臣民疲勞しては軍事に備難く、

り出申候故、內心には成程民をあはれみ養ひ申樣、柔か成心持にて民に對し候には、表向成程稠敷、民の油斷不仕樣に、假初にも不義非禮なる儀不仕樣に、物柔かならざるは猛にて御座候。表向柔にては民怠り申候て、非義無道を行申候。內心溫和に無御座候て、不仁にては民其處を得不申候。

一御算用所の證據、山奉行の證據など、皆反古に成り、虛無に成候へば、向後諸人公儀の命令を無レ賴レ可存候。上方などにて、役人爲二御公儀一御借用誓詞仕りたる抔も、御破り被成候。何事も御僞多き御家の樣可存候事。

一凡御法度は一度出て又變候へば、諸人御下知を信向不仕候。凡法度を立候て、民の爲國の爲宜く後々迄何の無レ障を兼て能選て立候へば、いつ迄も其法度立申候。若頓てれ候樣に有之候ては、民侮りおくし候て、上の威光も輕成申候。一度立候法度は、後々迄堅守候樣に仕、若法度に背き候者候はゞ、たちまち嚴科に行候樣有之候て、法度は被レ行申候。朝夕に變り候樣なる法度は、兼て不レ立が能御座候。夫は小兒の戲の樣諸人存候て、あなどり申候。

一五拾石百石取の小身者、子供數人有て、女子も其內には二三人あり、今時のならはし

只今程には奢不申、華美成儀不仕候。其上其時節は衣服の御制禁強被行、小身なる者は皆木綿を着申候。今程は衣服は心次第に被仰付候故、我勝に奇麗に仕たがり申候。

一大隅守様御年若に被成御座候へば、被召仕候諸士も、衣服等きらよきを御好被成候へども、左様に奇麗を盡し候へど、不被仰付候へ共、御部屋中成行にて、衣服奇麗に不仕候ては、御首尾も悪き様心得、我勝にと奇麗に仕、かやうに年々奇麗に成行候ては、後年に至り候ては、御奉公申上兼可申候。

一今時御家中の風俗、自分の倹約を仕り、身上相續き申覺悟は不仕候て、偏に町人の米銀を手立を以て借取仕、買掛り仕候て、不拂手立專仕り、自分の仕方は身上よりはるかに奢、不入事に財を遣ひ申候。かやうに御座候ては、諸侍町人共後々の難儀と奉存候。殊に侍中風俗年々に賤く成、人の物を取候て遣候儀を手柄の様に心得申候。夫を見習下々百姓に至る迄、ふりちぎに成行申候。

一寛猛と申候は、國政の緩急、のべちゞめの加減にて御座候。寛はゆるやかと讀申候。民のくつろぎ申様に、迷惑不仕様に仕候事にて、猛とはたけしと讀み申候。民の奢を戒め放逸をゆるし不申、手強くきびしく仕候て、手を見せ不申事にて御座候。寛は仁愛よ

儀多御座候。他國の者は却て委細に承候て沙汰仕候。御國の者こそ遠慮仕り、上を恐憚申候。他國の者は其恐無御座候に付、何の遠慮もなく、御國の事、御仕置非道成由誹申候由聞え申候。甘木など上座下座邊、西は怡土郡、東は嘉摩、遠賀などは、公領に續き、近所の儀に付て朝夕通路仕候へば、御國中より能知れ申候由聞え申候。かやうの儀各様へは申上候人稀に可有御座候へば、委細には御聞被遊間敷候。此儀日本の神大小の神祇を奉懸候。非虚言候故、私式とは乍申、笑止千萬に奉存候事。

一令出惟行云々。惣て御法度御下知都て何事を被仰出候も、兼て能々御詮議被成、下下迄御尋被成、末々迄勝手能立、安く被行可申に極たる事を被仰出候て、後迄御仕置御法度不相替様被成候はば、諸人御尤と奉存、御法度も能立可申候。當分御得用のみ御考へ、又は役人の贔屓により、迷惑仕候無構、一筋に能様にのみ被申上候へば、各様は下々委細の利害御尋不被成、一向能事とのみ被思召候て、被仰付候て可有御座候。

一近年御家中諸侍、衣服、諸道具、飲食饗應、家居、逐年華美に成居申候。殊に内證に奢年々に倍申候。大殿様御代上ケ米不被召上、殊京都銀望次第御借被成候時は、中々

の上にて、善惡を御定被成、御下知を被加候事は無御座候て、役人衆次第にて、諸人の心に合不申事のみ多き由沙汰仕候。今の分にては、各樣は御役人衆へ御隨ひ、上が下に御成下が上に成候て、さかさまの樣に諸人申候事。

一實にて御座候哉、末々にて申上候は、近年御仕置、殿樣には御家中並在々、かやうに難儀仕候事御存知不被成、只御家中差して病不申、在々は在付居申とばかり御聞被遊候。御慈悲成殿樣にて御座候間、是程萬民難儀仕候事御聞被遊候はゞ、何卒被仰付樣も可有御座候へ共、只御大名故委細の事御存知不被成候故、御心にも不被懸候て可有御座と申候。次に各樣に對し御國の御仕置惡くと申候は、諸役人を初末々、猶以第一慮外と存、又御氣にも御快不被思召儀も御座候へば、左程に委細に申上者無御座候故、御家中萬民に至る迄近年難儀仕事、御存知不被成候て可有御座候。若し委細御存知被成候はゞ、被懸御心、何卒被成樣も可有御座に、下の儀上に不通にて可有御座由申候事。

一近年御國の御仕置非道成儀と、御國中は不及申上、肥前、筑後、五島、平戸其外にも專沙汰仕候由。御國に居申候とても、拙者式の樣なる世間に疎き者は、御國の事不存

一上座、下座、夜須三郡より、毎年、豆、あひ、ひえ、紙、烟草、苧、其外の物共抔遣候て博多に宿を借り、右の物を代替歸候時は、宿賃にも右の物を置、鹽を買歸申候。去年以來鹽運上被召上候て、鹽高直に成候故、右の品々持出不申候故、博多の者難儀仕候。鹽と申物は日用の物にて、兎角買申さでは難儀御座候に付、御國の鹽高直に御座候故、筑後、肥前、他國に右の品々を持行賣候て、鹽を買、罷歸候、他國の鹽買候ては、御法度とは被仰出候へ共、貧なる下々、高直なる鹽を買申儀不勝手故、御制禁不被成候ては立申間敷候。若強て御制禁被成候はゞ、罪人多く出來、御仕置の妨に成り、御慈悲も行はれ申間敷候。

一長政公御代は、御代官衆へ皆濟狀をも御直判御出し被成候。御國より江戸へ送遣候少少の物も、皆御受取被成候との御直判にて御座候。其外の儀は萬皆御直の御仕置にて御座候。忠之公御代迄も執權役と申は、郡三左衛門殿、平右衛門殿、六左衛門殿など被成候て、別に執權と申儀は無御座候故、何事も御老中の御さばきにて、下より伺申事も、御老中へ尋埓明申候。又何事も御老中の御裁判にて埓明申候。今時は各樣御合點被成候ても、下の同心無御座候ては埓明不申、上の御威勢輕被爲成候由、各樣御詮議

事にて、少も下々の財を御奪ひ取可被成筈にて無御座候。御勝手不如意被成御座候はば、彌道理有御仕置を以て、御勝手御續き被成候樣にこそ本法にて御座候。惣て諸事定りたる本法をくづし候ては、當分利を得候とも、後に必ず有レ災、難儀眼前の道理不及申上候。

一主人慈悲深く、次に宰臣家老善人にて御座候ても、其末々の役人の心持違不仁に御座候ては、上の惠下に下り不申、萬民迷惑仕候て、上の慈悲も大臣の善心も用に立不申候。其は主君並に大臣の惡行にては無御座候へ共、萬民迷惑仕候へば、畢竟下の恨は上一人に歸し申事に御座候へば、惣て國の政は先其役人を選申が大切なる事の由相見え申候。役人の才人品選申候は勿論、不才覺にては用に立不申候へ共、才覺計にて不徳に御座候ては、君の爲民の爲不可然候。我身の爲を差置、君の御奉公專一に存、扨民の爲を歎き申が役人の第一の心持と見え申候。昔より君の爲と申候て、民より物をしぼり取候て忠節に仕候人をば聚斂の臣と申候。たとひ聚斂の臣あらんよりは盜臣あるが增の由有之候。盜臣は君の物を盜申迄にて、民の恨は無御座候。聚斂の臣御座候へば、萬民の恨出來、國家の災に成り申候。

候へば、末々の者より上には別て御恐愼被ㇾ成、天道の御災難を御下し不ㇾ被ㇾ成候樣可ㇾ仕御事と奉存候。天道の罰も災と申事も、當時々々てきめんにしるし見え不ㇾ申候故、諸人古來油斷仕り恐れ不ㇾ申候へ共、何の故もなく必ず其善惡の報御座候故、天道好還と申候。

一大隅守樣御病氣御大切にて、御難儀の御事御座候。怡土郡志摩、其外諸郡風損などは、御國計りの損亡の樣申候。かやうの事は御利得のみの御仕置、民の苦み申儀多御座候へば、其天道の御祟にても可有御座候。

一御家中に大分の拜領を御捨被下候故、上ヶ米上候ても病不申と說御座候。夫は大分拜借を其儘拜借の衆は、一廉勝手能可有御座候。左も無御座衆中は、病不申と申事は有御座間敷候。又百姓も有付居申候故、五歩差上候ても、差て病不申と申說御座候。是は皆上の御氣に合申事故、左樣に申なし候かと可被思召候。近年次第々々に御家中並町々在々迄困窮仕候事、一言御尋不被成候共、御推量の上にても御合點可被遊、御家中小身末々迄、常々の如く御知行切米拜領仕、在々百姓常の如く、作德を取候てさへ續き申候。上ヶ米仕候て病不申道理無御座候。譬ば御家中百姓病不申と申儀、御無理成

敷芝居錢を出し、數日の隙を費し候事、殊外時節不相應の由、他國にも誹謗仕候由、是又世上の沙汰承り申候。

一鹽薪等しめ買しめ賣運上の事、公儀の御利得、又は町人等只一兩人利得を得候故、御國中萬民の迷惑、並に秋月直方近國迄難儀仕候由、是又世上に風聞沙汰仕候。

一父祖より祿を受來りし人々に替り、一かど施救なくしては、諸人の望叶難し。

一君太夫の困窮は、其身の飢寒の憂なく、奢華を極る事不自由なるのみなり。我身の俸養に於ては事缺く事なし。下民の困窮は衣食に乏しくして飢寒に及ぶ、あはれむべし。同じ人に生れて其苦樂の違如ㇾ此。君太夫たる人、少し爰に心を留め給ふべし。

一父祖より高祿を御取被成候人々には御替り、御一代に御大祿御拜領被ㇾ成候へば、御仲間餘の御衆に御越、一廉御忠義無㆓御座㆒候ては不ㇾ叶儀の由申候へば、其御覺悟可被成御座御事に奉存候。

一天道好還と申候て、善を行ひ候へば天道より御返報御座候。惡を行候へば天道より其返報御座候て、災難出來申候。末々の者は惡事を行ひ候ても、差て諸人の迷惑に及申程の事は仕出し不申候。上々より被成候事は、少々惡事にても諸人の迷惑仕候事にて

行はれざるは、是其職に有人の恥なりと知るべし。如ㇾ此なれば、國民皆上をあなどり輕しめて、仕置しまらず、他國迄誹をなし、惡名を傳ふるなり。

一凡學問と申物は、勿論身を治め、殊に人を治め、國を治申稽古にて、有用の學と申候。有用とは用に立ち申事にて御座候。用に立と申は、如ㇾ右身を治、人を治、國を治申事にて御座候。如ㇾ此用に立學問を、又經濟の學とも申候。經濟とは治救と讀み、世を治め人を救ふ學問にて御座候。此外の事を學び候は、皆徒事にて、殊に害に成申事にて御座候。

一世間の批判に、只今の時節御家中上ヶ米仕、百姓より五歩の免御取過被成、町人より諸運上御取被成、萬民憂苦申時分にて御座候。左候へば各樣御職分にては、朝夕御勝手御直り、諸人の貧窮に苦み不申樣、朝暮御工夫可ㇾ被ㇾ成儀に御座候處、各樣左程に不ㇾ被㆓思召㆒候哉、上方より相撲、歌舞妓等被㆓召寄㆒御見物、左樣の御慰のみにて、御仕置の御工夫は無御座と見え申候由申候と聞申候。其上左樣の慰事、御國中ゆたかに御座候ての上にては賑ひと申事も可有御座候。是程萬民困窮仕候時節、諸侍下々百姓町人迄、大分の財を費し、大事の隙を費し、上方より遊者を呼下し、其上棧

諸人申候。然ば其時節に御家老職御勤め、御權勢第一無双の御事に御座候へば、御愼御勤の御心得可有御座候事に御座候事。

一不ㇾ愆不ㇾ忘率ニ由舊章ㇾ云々。其國を始めて領する程の人は、諸人に勝れたる人なり。殊に微賤より起り、艱難をへて立身したる人なれば、世上の事民間の事まで、能く鍛練したる人にて、其人の立置たる仕置法度萬の事、大方は能き手本にて、如ㇾ其に從ひ行ひ候へば、幾世經ても國の仕置不ㇾ亂、國家長久す。若子孫たる人かしこだてして、先祖の法度仕置に背きて新法を立て、或は不善人を用ひて新法を作り出し、民の憂、國の衰微を不ㇾ顧、當時々々利得有る事を工夫し出して、先祖の法を破れば、必國人の迷惑と成り、國家の亂となる事、唐も日本も、古も今も同事なり。先祖の法に從へば、國も天下も何十代をへても、亂れ衰ふべき樣なし。

一國は民に保ち、民は信にたもつ。信とは誠なり。一度下知したる事後まで相違せぬを云ふなり。朝に替り夕に替るは、信を失ふなり。法度仕置を立んとせば、先づ諸人打寄て議論し、能々思案工夫し、民の病み國の費にならぬに極り、いつまでも行ひても害なき事ならば下知を出すべし。若下知を出したる事、後日に國の費、民の害に成りて

上候。私一人箇樣に存じたる事にては勿論無御座候。諸人共に箇樣に奉存候と聞え申候。然れ共近年御不勝手故、御家中萬民の迷惑仕候事、諸人の憂歎不大方候。君も臣も右申上候樣に御慈悲深く御座候て、下にては大に違申候は、如何仕たる事にて御座候哉と諸人も申候。御家中の萬民苦み申のみならず、他國の批判不宜、誹謗仕る事甚き由聞え申候。只今御諫を被仰上、古法の如く急度御改被成候事は難成御事、此段は無餘儀御事に御座候。諸人も同然に可奉存候。然共各樣の御心得を以て、只今の御時節にも、筋目能く道理立候て、世人の御尤と奉存候樣には、難成御事とも不奉存候。是又世上の人々申所も同然と聞え申候。日月は明に御座候ても、下に浮雲覆候ては、日月の光地上には移り不申候。如其、殿樣御慈悲深く、各樣御同意被成御座候ても、下の事を取行被申候役人中の心に、仁義の理を捨、偏に利慾をのみ被成候樣に候御仕置には、君上の御心は下に行はれ申間敷候。凡國の政治は、用人候と用財候と此二つにて御座候。

一長政公の御時の事は、人覺え不申候へども、承り傳に知れ申候。忠之公、光之公、當御代、此四代の内、時の成行にて御國中の臣下萬民、今程困窮迷惑仕候事無御座候由

す由風聞仕候。殊に淫樂などはやり、諸人の風俗も惡しくなり申す事と聞え申候。

一凡國家は、國家を初めて興し申したる人の法式仕置を其儘にて守り、其法式を替不申候へば、いつ迄も國家は長久仕るものの由相見え申候。其故は、國家を初めて保ち申程の人は、拔群に人に勝れたる才智無御座候ては、大國大家を初めて起し申す事は成不申候故、其先祖の仕置きたる事は、其身若年より艱難を經候て、よく〳〵鍛練工夫仕りたる法式を立て置き候故、後代の子孫其先祖の法式の儘に行ひ候て背き不申候へば、いつ迄も國家は亂亡仕候事は無御座候。其子孫に至り其先祖の法式に背き、新法を仕出し候へば、必ず國家亂亡仕候。御當家も如水公長政公は御勝れ被成たる一代の英雄にて、古來を考へ見申候に、御兩君の樣なる明君は世に稀に御座候と、乍恐奉存候故、御子孫御代々如水公長政公の御仕置に御從ひ被成、御仕替不被成候はば、いつ迄も御國は長久目出度御事たるべく候。此御心得も亦御肝要と奉存候。

一乍憚申上候。殿樣御仁愛深く、御結構成御生付にて被成御座、乍恐世上類すくなき御仁愛と奉存候。次に各樣御心持其儘上の御心を御請被成、御邪惡なる御心毛頭も無御座候。御結構なる御生附と乍憚奉存候。此儀日本諸神へ奉懸僞追從かざり候て不申

仕候がよきと申すにては聊無御座候。可レ敬神は成程敬ひ申すが、道理に叶ひ申すと見え申候。但し神に仕へ祈申すにも、定りたる禮と道理と御座候て、道理なき事を祈り、非禮の祭を致候とも、神は正直聰明故に御受不レ被レ成と見え申候。

一大風雨地震等の天災は、いかなる政道正き御世にも御座候。然れども政道のよきには左樣の變少く、惡き處は災變多く御座候。天道に背き候ては、目に見え不レ申處に大なる損失多く御座候。此理古來和漢ともに多きためしにて御座候。私式凡夫は目に見え申處ばかりを考へ申候。目に見え不申處に禍も福も出申候。無理非道の事を以て民を苦しめ候へば、其取申したる利分よりは、天道の冥加つき候て、大なる損失も有レ之物に御座候。昔唐土にて、東海の太守、罪なき孝婦を讒を信じて殺し候へば、其所三年ひでり仕候。其讒仕りたる者を得候て、大守是を殺し、孝婦の塚を祭り候へば、即時に雨降り申候。かやうの道理は無レ疑事にて、ためし多く御座候。

一芝居見物事など、國家ゆたかに人民も財寶じゆんたくに御座候上にて、國家の賑ひとも申す人も可有御座候。只今上下御困窮の時節、下民の漸く餓死をまぬかれ候て幸の時節にて御座候に、かやうの類の慰物は、時節不相應にて、他國よりもあざけり申

御代官にて、民を治め申す役人にて御座候。然るに其治惡しく、天道に背き人望にも叶不申候ては、天道の御怒御座候て、禍出來申す事和漢古今同事にて御座候。道理に背き民をせたけ候ては、天道に背きて、天道の御咎御座候故、天道より御助守り被成筈は無御座候て、是を世話には、冥加つきたりと申候。天道可レ恐事にて御座候。

一天道は萬民の親にて御座候故、人をあはれみそだて候へば御悅被成候。たとへば人の子を憐み、迷惑不仕樣に致候へば、其父母甚だ悅び候て、心力の及申程厚く禮を致候。又人を苦め候へば、天道の御怒御座候。たとへば人の子を痛め候へば、其親殊の外恨み怒候て、其返報を仕、あだをなし申候。是眼前に見え申す程の明白なる道理にて、疑無御座候。然者天道の冥加を御祈被成候はば、人民を御あはれみ被成候程のよき御祈禱は無御座候。又人を苦め申程の天に背き、禍出來天罰に當り可申事は無御座候。人の幸も禍も皆天道より御下し被成候事にて、其外に財を費し祈禱仕候ても、天道に背候ては益に立不申候。孔子の語に、罪を天に得れば祈るに處なしとも御座候。無益の祈禱を賴みに仕候て、天道に背候ては、いかに金銀多く費候て、神佛にへつらひ候ても、無レ詮事にて御座候上、却て天罰可レ恐事に御座候。然れども神社をおろそかに

作朝夕の營も難成候。此萬民の苦は、いか許なる難儀と被思召候哉。是は能諸民の心に御成替り被成、御了簡被成可然奉存候。此處に御心附御仁心發り候はば、如何樣にも御工夫出來可申奉存候。

一凡天道は萬民を生じ給ひ、我も人も凡そ天下國家の人民は、皆天の子にて、本は我と兄弟にて御座候、天地は人民萬物の父母にて御座候故、人物を御惠被成候御心深く御座候。必ず人は天地の子にて御座候へば、人間の一生の勤は天地に奉仕が人間の職分にて御座候。たとへば人の子たる者は、親の家に居申候ては、父母に仕へ申すが子の職分にて御座候。如此天地に生れ候者は、兎角平生天道に背き申さず、天地に御奉公申す勤め肝要に御座候。其天地に御奉公と申すは、別に無御座候。天地の子をあはれみそだて申すが、天地への御奉公外に無御座候。末々の下民さへ人倫をあはれみ申す筈の事に御座候。況や國家を治め數萬の人民を御預り被成御位は、猶更天道より其人に諸民を御預被成たる御事にて、萬民を御憐不被成候ては、職分に叶はざるにて御座候。天道は人間の如く言語は無御座候へ共、道理と申す物立ち居り申候て、直に其人に御口上被仰付たると同事に民を預り被成候へば、國家を預り申す人は天道の

理に背きたる事は、一旦利を得申候ても、やがて破れ申者にて、災を早く招き申すにて御座候。殊更國家の財用を生ず計、猶更大道にて御座候。たとへば古き俗語にも、流を盡して漁る時は、魚を得る事多しといへども、明年に魚なし、林を燒きて獵すれば、獸を得る事多しといへども、來年に獸なしと申候如く、當時の利を貪り取り候ては、必ず後の禍になり申候。人民病み候ては、國家の可レ立樣無御座候。古語にも、民は是國の本、本固くして邦安しとこそ見え申候。

一天道は善に福し惡に禍すと御座候。天罰程可レ畏事無御座候。人を多く殺したる者、必子孫絶滅仕候。又人を殺し不申候ても、人民の物をせたげ取候て、上に集め申候へば、必天の責御座候。此道理をよく御心得可被成候。人の命程大切なる物無ニ御座一候。一人を非道なる事にて殺候も大なる惡事にて、此段は不レ及レ申候。然れ共萬民の財を奪取候はば、下民困窮仕候へば、饑死に及候と不レ申候ても、飢凍仕候て、漸く人の命を續ぎ申苦み、又父子夫婦兄弟一處に居申候こそ人間の樂にて御座候に、年貢重く其外納物多く、夫遣ひ繁く御座候ては、民困窮仕、妻を賣子を賣り、弟を賣り下人賣不申候ては、はずに合不申候故、迷惑至極ながら賣放申候へば、妻子下人一處に居申候事不成、耕

取り、田畠を作りて利を取らば、是羽あるものの手を求め、角あるものの牙を求むるが如く、兩共に得をする事甚だ天意に背けり。花も好く實もよくする事は、天道も被レ成難し。人として天力を奪ふは、天の咎あり。小身の士といへども祿を取るものの、商人と利を爭ふはひけふなり。

一人民の上たる人は、民の父母と申候て、萬民を御救助被成候が定まりたる御職分にて御座候。近年の御政道は、唯一向下民の財を御奪ひ取り被成候御工夫迄にて、更に下民を御惠み被成候事無二御座一候。御國用不足に付、御自由にて萬民に厚く御施與被成候事こそ不被爲成候とも、非道を不被成御仕置は、何卒御工夫可有御座事の樣に奉存候。只今御國用不足に付、御參勤不レ被レ爲レ成候樣有之候ては御大事にて候故、非道なる事をも被成候はでは御急用達不申との御詮議にて、近年御家中の病にも、民百姓の苦をも御構不レ被レ成御仕置の由、末々風聞仕候。是は乍レ憚御了簡違にては有二御座一間敷候哉。かやうに御難儀の時節に至る程、兎角道理に御順ひ、すぢめの如くに被成候てこそ、御儉約も行はれ、御勝手も御直可被成候。無理を被成候て、御勝手續き申す御計ひは立申間敷候。萬事に付道理に背きて能きと申す手立は御座有間敷候。道

レ顧、譬ば作事を御營み、十貫目にて出來候事を、役人奸巧にて七貫目にて出來れば忠と成、其後の役人は五六貫目にて功を成す。民苦みて其作事も早く損すれば大分の費多し。又後の考なく、當時よきやうにのみ被成候へば、後は必ず禍ありて俄に行き當り、前功こと〴〵くすたり、御費も亦多し。

一萬の大小事共に、只御利得の行く樣にのみ被成、臣下萬民の苦みを御構不レ被レ成、又御國中並に他國の御外聞を御構ひ不被成候。

一天の物を生ずる、兩ながら全き事不レ能、羽有る物は足のみ有て手なし、鳥の類是也。角ある物は上齒なし、牛羊の類なり。花よき物は實惡しし、櫻、梅、海棠、山茶花、菊、牡丹、芍藥、千葉石榴、罌粟の類なり。實よき木は花惡しし。柹、栗、椎、蜜橘、久年母、銀杏の類是也、士は君の祿を取る故、農人、商人の利を奪はず。故に耕作をし買賣をせず。昔唐土の晉の國の家老公儀休と云ひし者、其園に野菜を植たるを見て引捨させ、又家にはたを織る女ありしを見て追出せり。いかんとなれば、士は君の祿を受く、農商と利を不レ可レ爭、我家に衣を織り、野菜を植ゑば、末々の野菜を作りて賣る者、衣を織りて賣る者のため迷惑なるべしと云へり。士として君の祿を受けながら商賣をし利を

夜々の慰船多くして、ごぜ座頭の不乘船なし。今年六月十四日の夜、博多の川内に入る所の慰船百五十艘なり。今度箱崎角力、銀四十貫目取らざれば雇者にあたへ自分にも得分なし。見物に行く者、芝居賃、莚賃、辨當、日用の費、下人の養ひ、商人・諸職人の隙の費を積り候ては、四十貫目の三倍より猶費多し。先百二十貫目の御國の費なり。內證に琴三味線引く者多き故、下々の小女小歌をうたひ習ひて、奉公に出候。

一前に上ヶ米御取不被成候時さへ、御家中大身小身末々まで、儉約の御定め堅く被仰付候て、近年上ヶ米以後何の御制禁も無御座候て、御家中心次第被仰付候故、御家中下下まで奢不少候。

一昔東海の太守、孝婦を一人、くじを聞あやまりて殺し候へば、三年大旱にて御座候。

一民は皆我同胞の人、一夫もその處を得ざるは我憂なり。況國家の政を執る人、我力を盡して人を救はざるべけんや。政からく賦斂重ければ民其つぐのひにたへず。親は子を責め、夫は婦をうり、奴婢を使ふ者は奴婢をうり、老たるものは自ら勞にたへず。凡如此者、國中幾千人と云ふ事を知らず、あはれむべき事ならずや。

一今の政は理の當否と事の利害とを不擇、只當時上の利得を專にして、臣民の憂を不

細の儀は難レ見道理の由、然らば今時御家中末々の成行も、委細は上に達し兼可レ申かと、乍レ憚奉存候。

一君として人を惠み民をあはれみ、國を治め給ふ事、甚だ心を苦め、大に財寶と領地を費し給ふ事ならば、難レ成事も有りぬべし。君として道を行ふ事、皆日用近き事にて、力の可レ及事なれば、小心を用ひ少財を用ひてなし安く、行ひ安き事もし、能く此事をなしぬれば、我心安く樂み、民悅び安んじ、諸人の譽を得て、後代にも名を得る樂み大ならずや。

一君の好き事は、諫を悅びて善に移るよりよきはなし。人君の惡しき事は、人の諫を惡み、我身にほこるより惡しきはなし。

一六百石より以上は、上ケ米小身程にはさして病に不成候由。其故は千石にて馬二疋持つ者一疋持、七百石の振廻し、下人をへらし公儀の勤に物不レ入、表面を儉約にして、內證の奢大方ならず、上ケ米にかこつけ、身持仕る由。大身小身の女子、近年琴三味線不レ習者少し。ゆるしを取りては、いかなる小身者も銀一枚遣す。ごぜ、ざとう、福岡博多に居る者一日も隙なし。內證の奢は、此前上ケ米なき時に一倍せり。六七月は夜

に樂み身に習候てさも可有御座候。善積り候へば天道の福來り、惡積り候へば天道の禍下り候事、聖人の教數々多御座候。其上古今のためし多く御座候へば、非レ可レ疑候。然れば善を行ひ申程の大なる祈禱は無御座候。譬へば人の萬燈をともし候が功德と心得申候へ共、是は少く御座候。功德は一人を救ふが大なる功德にて御座候。古人は天道を眼前に見申樣に常に恐申候。今の人は天道を遠き事の樣に存不ニ恐申一候。只眼前の損得のみ存申候。眼前の得分は輕く候て、大なる禍となり申候由、古書に見え申候。只今は御國用御不足の時節、金銀米錢多く御出し被成、御家中次に萬民を御救被成、御仁政を御行ひ被成候事は、不レ被レ爲レ成候事にて御座候へ共、御財寶を御出し不被成候ても、御仁心を以て萬民悅び忝がり申候樣なる御工夫も可有御座か。殿樣御慈悲に被成御座、各樣も御同意の御事にて被レ成ニ御座一候間、難レ被レ爲レ成御事にては有ニ御座一間敷候、御財寶御出し不被成候ても、御心持御仁惠に御行被成、天道に御叶被成候はゞ、自然に吉事多く、御災難も出來申間敷候。國家の祈禱と申候は、あながち佛神に賴み申たる迄にては、善も惡も能く上に達し候て、國家和合し、治り申事は無御座候。上に被レ爲レ立候御人は、如何に御才智御座候ても、上の事は見え安く下の事は微

不善を多く行ひ人を苦め候へば、其積は必天の御怒出來、其御咎にて禍出來候。其故は、天地は萬民の父母にて御座候。たとへば人の子を愛し候へば、其父母悅候て能き返報を仕候。人の子を苦め候へば、其父母怒候て必ず惡き返報を仕候。萬民をあはれみ、或は苦め候へば、天道より其善惡の報應御座候。人間の子を愛し候と惡み候に付、其父母の悅怒有之、其返報仕候と同事の儀、古人の說分明にて御座候。是は皆眼前の事損得にては無御座候。卽時にはしるし見え不申候へ共、善惡積候ては必しるし御座候事、古今和漢必然の道理にて、相違無御座候。人間の善惡により、天道の返報當時には夫と知れ不申候へども、積り候て夫となしに必ず其報御座候事に御座候。末末の者僅の善惡を行ひ候さへ、其報のしるし御座候。況高位の人は猶以其施廣く御座候故、善も惡も其返報大に御座候。古語に、一日世にあれば一日の好人となり、一日官に在れば一日の好事を行ふと見え申候。一日の善人と成毎日を積り候て、後には賢人君子とも可ㇾ成、一日に一善を行候へば、一年に三百六十の善事を行申候。數年の後は積善極りなかるべく候。一人の愁を止め、萬民の悅申樣苦不申樣志候はば、可ㇾ爲ㇾ善事ㇾ候。善を行ふ程可ㇾ樂事は無ㇾ御座ㇾ候由。善も惡もならはしにて御座候へば、心

私の愚意を専に申上候にても無御座、只今世上の沙汰を承り、又古人の說をも少々加へ候て申上候。私儀は先年以來尊公御執成を以て御厚恩を奉レ蒙候。其上預二御慈意一候者の儀に御座候へば、責て箇樣の承りたる事を有體に申上候て、御恩の萬一を爲レ奉レ報と奉レ存候事。

一公儀御國用御不足御不勝手の御事は、當御代に出來たる儀にては無御座候。先々御代よりの御成行にて、殊に近年は世上の風俗に付ての御事に御座候へば、今更各樣御力に不レ被レ及事にて可有御座候。然共此上何卒御國家御幸有之、禍出來不申、御家中在在萬民困窮不仕候樣成御工夫は有御座間敷哉。爲レ君爲レ國の御忠節御志の儀は、拙者式不レ及二申上一候。何卒御平世の御心懸を以後年に至り、御一人の力を以、萬民安堵仕候儀、御家門も彌御榮、御子孫までも御繁昌の御計ひと奉存候。兎角國家の禍福は天道に叶申と、背申との二つにより申事の由に御座候。萬民をあはれみ被成、御仁愛を以天道に御叶被成候はば、自然と御吉事來り、災難は出來申間敷候。惣て國家の吉凶は眼前に見え不申處より出來申候感應の道理に御座候。感應と申候は、善を多く行ひ候て、諸民を愛し候へば、其積は必ず天道の御冥加御座候て吉事多く出來申候。又

其恵下に行はれ不申候由に御座候。

一國家の治亂は、諸役人の善悪による事勿論の事の由に聞え申候。

一天地は萬民の出生被成候根本にて、大父母にて御座候故、人民をあはれみ申候が、天地の御心に叶、人民を苦め候へば、必ず後の禍出來申事難計御座候。たとへば人の子を愛し候へば、其父母悦び、人の子を苦め候へば、怒り申と同じ道理にて御座候。其故人民を救愛し候が何よりよき祈禱にて御座候。罪を天に得れば祈るに所なしと見え申候。國家の長久、御子孫御繁榮、無災難萬福來候事、天道に叶申候報應に御座候。善を行候ても、當時は其効無御座、悪を行候ても、同く禍無御座候へ共、天道好還と申候て、遲速御座候へ共、後日に其報應御座候事は是天道の常理にて、古今和漢相違無御座候。可畏事にて御座候。世の成行に付御國用御不足、御仁愛を御行被成候事、御心儘には難被成御事たるべきと奉存候へ共、此御心持は常に御たもち不被成候はでは不叶事と、乍憚奉存候事。

一國家の治法、第一君相の仁心、第二用人、是は役人を撰申事、第三治財、是は米銀を用る事にて、民の施濟と日用の儉約との事にて御座候。乍憚申上候。只今申上候處は、

道理なき法度は立不申候。若詮議つまり候て、理に合立申さで法度を出し候ては、諸人後々迄永く背き不申樣堅く行はしめ申候。法度を猥に立候て破れ申候へば、上の威も輕く成行、恐不申候。若背き候人は、稠く刑罪に行申候由に御座候。如此無御座候ては、法度は必ず破れ申候由に御座候。

一凡上に立候人は下の情に通じ、下の心下の事は能く上に達候樣有之候を、古來善事に仕候。下の事は上なる人如何に才智御座候ても知兼申候。下萬民の憂苦み、悅び樂み、理非曲直中途にてまぎれなく有之儘、上に能聞達候が善事の由。國家の事は譬へば人の身の如く、血氣、食氣能廻り候て無滯候へば、無病の人にて御座候。若血氣食氣めぐり不申候へば、病となり申如く、國家の下民の事も無滯上に能通じ知れ候へば、上よりの施申處誤なく、諸人處を得、迷惑不仕候て治り候。若し下情上に通じ不申、憂苦も善も惡も上へ通じ兼、中途にてふさがり滯候へば、上の施下に行れ不申、君と相とは慈仁に御座候ても、其惠の下に被行不申由見え申候。然ば君相と下の諸物頭、殊に民を治め司り申候役人、才力計りにては難行、民をあはれみ申す仁愛善心無御座候ては、私多く、公の爲民のため不宜候故、君相に仁愛深く御座候ても、

候由、其節沙汰仕候。近年直方秋月などは、衣服饗應等の御制禁は、質朴に罷在候由承り申候。

一他國にも上ケ米御取被」成候處多く御座候。内知行の者傍御同位などより以下、上ケ米段を御替、輕く被成御取候處御座候。秋月小倉なども左樣被成候由。知行多取候故は、身上よけい御座候故、たとひ困窮にても飢に及申程の事は無御座候。御足輕御小人水主抔輕き身上の者、父母妻子從類を養申者多く御座候。上ケ米不仕時さへ養兼申候に、僅なる身上の者、大身衆と同じく三分の上ケ米仕、其餘分を以て、父母妻子を養申事難」成、此後は飢に及可」申者多御座候て、難儀仕候由相聞え申候。末々の者御小人水主等、二千人の上ケ米、今の半分御返し被成候て、夫を集候ても漸大身衆一人の上ケ米に當り申程の事に御座候へば、御宥免は大勢、御慈悲は大分の御惠、御損は大分にても無御座候。たとへば琵琶、琴の糸をしらべ申候法は、大絃は強くしめ小絃はゆるくしらべ申候。大絃小絃同じく強くしめ候へば、大絃は切れ不申候へ共、小絃は切れ申候と同事にて御座候。

一古語に曰、令出惟行不令背。此意は、惣て法度を立申候に、後々迄立兼可」申被」存、

一御家中只今の成行にては、定て借用不仕候ては、當時續き申間敷候へ共、惣ての道理は、借物を以て諸人の困窮を救申は、却て困窮を增申候。其故は、借申候へばよけい御座候て後を考不ㇾ申、無用の奢仕必遣過し、其上利に利加り候て、後に必困窮仕候。只倹約を稠く敎、法度を強立借不ㇾ申樣に仕候が、諸人の困窮を止め申手立の由見え申候。

一宗英公御代小身の士など、從類多有ㇾ之者極貧に相見え、食物家居等一向麁相に見え、身の廻りなど備り不申、今時成行にくらべ申候へば、極て見苦しくは見え申候。然れ共其時の風俗は、私用を不仕、見苦とも不ㇾ存、身持を隨分質朴に艱難仕候て、拜領仕候祿一ぱいにて暮候故、借銀仕候者多は無御座候。若し稀に借銀仕候ても、如ㇾ今身上不相應なる過分の借物は不仕候。少々の儀にて、頓て元利返辨仕候。今時は借申事を苦に不仕候と見え申候、惣て借銀と申物は利に利加り候故、久く返辨不仕程、身上困窮增申事不及申上候。殊借出候へば後々の難儀を不ㇾ顧申、有に任せ奢費し申候故、借申候程の身上の禍は無御座と見え申候。御家中今の風俗にて、費を御制禁不ㇾ被成候はば、譬ば宗眞樣御代の如く大分の御救銀被下候ても、彌奢增候て困窮は止申間敷候。

一御先代御法度被仰出候ても難立御座候、御城内より破れ申候故、下々も御法度立不申

御條目御立被レ成、稠く被レ仰付、御法式に背申者有之候はば、曲事被レ仰付、後々迄永く御法式破れ不申様に、堅固に被仰出候はば、今の風俗改り、奢止候て、諸人の困窮逐年直り申にて可有御座候。今の風俗成行にては、稠く御制禁無御座候はば、四民ともに困窮年々に増、近年の間に身上亡申す人多可有御座候と、笑止に奉存上候。

一忠之公御代は、御家中惣て諸事質朴に、かざり奢無御座、饗應など只今に比べ申候へば、殊の外輕く麁相なる事に御座候へども、參會は繁く仕候。家居器物など別て輕く御座候。小身の士の家に、只今の如く玄關と申物は無御座候。女子の姻嫁の道具など只今の十分一程輕く御座候。光之公御代初迄は大抵同事に御座候。御代中比より京銀年年御借被成候に付、御家中奢出來候て、其後逐年諸人彌困窮仕候。年々御借置被レ成候京銀都合五千貫目不レ殘御捨被成候て、誠に難有廣大なる御惠にて御座候へども、御家中困窮は止不レ申、奢費御制禁は、其後稠く無御座候故、却て彌奢增候て、ならはし惡く奢强成、猶困窮增申候。其節箇樣に大分の銀御捨被レ成候て以來、公儀亦御不埒に可レ被レ爲レ成候。其上御家中奢を御防不レ被レ成候はば、御家中も不勝手に成、旁御爲不レ可レ然由申たる者も御座候へ共、人々勝手能事も御座候へば、取上申者も無御座候。

間、御國に替り料理など殊の外手を能きれいに仕候と存居申候。只今御當地末々小身の諸侍の仕候料理は昔に替り、京都にても見及不」申程に功者に成り候て、珍く結構なる料理仕候。酒も京都には先年まで花橘、蘭菊などと申名酒二三種より外は無御座候。然處近年は御當地の名酒何十種御座候哉、無」限有」之由に御座候。是偏に饗應に美を盡し奢を極申故、天下の都にも増し候事過分の成行にて御座候。夫に就き親類朋友心安き間、假初の饗應にも、高直なる名酒を出し不申候へば難」成成行と聞え申候。此事を以て諸事の奢り知れ申たる事にて御座候。上ケ米故人馬をばへらし候へども、食物等其外の奢は、却て上ケ米不」仕時より増候と見え申候。御家中諸士末々まで、此後彌困窮仕、御奉公成兼申候ても、御國用不足故、御救被」成候事難」被」成御座候はば、乍」憚後年の御爲、次には諸人の爲、不」可」然と奉存候。今の風俗にて、公儀より御制禁不」被」成候はば、假令諸士の内にて後年の事を考へ、只今より堅く儉約を行「可」申と存候ても、世上の成行に隨不」申、一人立候ては儉約難」成、若一人立儉約を行ひ候はば、脇より悪く申立、傍輩に背き人交りも難成、御奉公も勤り悪き様に成行申由に御座候。然ば此後公儀より、近年の如く御家中奢不申、儉約を專仕候様

時より諸人奢り候て、諸事華美に成行、殊更酒食飯食のすき、好み甚くなり、かりそめの寄合にも種々美を盡し、大身衆よりも勝手を能仕候に付、一度の饗應にも過分の費多く御座候。衣服家居諸道具同く花美を好み申候。譬へば知行三百石被下候者、上ケ米仕、三分一百石分を上申候故、諸事不自由をこらへ儉約仕り、殘分二百石の振廻を仕候へば、不足無御座、一ぱいに仕廻、借銀出來可申道理無御座候へども、只其儘にて如昔三百石の振廻を止不申、其上に上ケ米不仕時より物毎に奢候て、事により大身衆同時に過分の事共多く御座候。勝手能成候て、如此奢り申候にては聊無御座候。近年如何仕たる事に御座候哉。御家中諸人の風俗、殊に小身なる者浮氣になり、如何に貧窮なる者も、後々の難儀をば考不申、只當時の自由を快く仕、酒食の費第一多くと相見え申候。難儀をこらへ、借物を不仕心懸は毛頭無御座候と相見申候。其上風俗賤くなり、左程困窮不仕者も、買懸の銀を拂不申候風俗に成候に付、町人も殊の外難儀仕候と聞え申候。前かど借物自由に御座候以來、年々に不相應なる大分の借物出來候て、借り申事を少しも苦に不仕、後難を顧み不申、貸し申者さへ御座候へば、何程も多く借申心得と聞え申候。京都は天下の都にて、殊に富みたる町人多く御座候

成御座候へば、若申上候處百に一も有道理事にさへ御座候はば、定し御取上被成にて可有御座奉存候。殊明公元來被懸御目候を幸に奉存、愚昧をわすれ、道理の當否、當世の時宜をも不顧、乍憚申上る儀に御座候。且又學問に志す輩にも、此儀は明公思召立に寄り、必ず其效可有御座事の由歎申仁も御座候に付、旁難默止奉存申上候。已上。

元祿三年五月朔日

○黑田重時へ送る書

御國政の御事は、各樣御取行被成候へば、末々の者可申上樣も無御座候。殊に恐多く奉存候。世の成行に付御國用御不足仕候て、御仁政被思召樣に難行事に候。近年御家中末々の風俗、又は此比世上の取沙汰等微細の事委く承及び候通、乍憚申上候。

一御家中小身の諸士末々迄、近年困窮の儀は、御推量にも御聞及も可被遊候へば、不及申上、只近年風俗惡く、奢年々に增申候て、後難の遠慮曾て無御座候、上ケ米不仕

ずる處にて御座候へば、其恩に非ずして妄に行求候ても、祐助を得申道理無御座候。只天地の心に叶申が、福を得る道理にて御座候由相見え申候。古語にも、在世一日則做一日好人。在官一日則做一日好事。と相見申候。學を興し善を進め申程の好事は有御座間敷、且何れの道にても御功名を被得候事、願はしき儀に奉存候。返々當地の人心風俗近年衰へ悪く成行申儀、驚入申事にて御座候。爲君爲臣世上の風聞、旁以其儘成行に不被任置御座候へば、何卒御工夫も可有御座儀かと乍憚奉存候。此人心風俗を御改被成候は、各樣に正學を御好み被成、人にも御進め被成候より外、好御工夫有御座間敷と奉存候。世上には、小國或は郡主の城下にさへ必ず少々學問流行仕候。當國程廣き處に、儒術稽古の沙汰少しも無之處、世上には無御座候由承候。御國政の事は拙者式のかりにも議論可仕儀にて無御座候。御蔭にて少々學問を仕候へば、儒術を人にすゝめ申儀、御奉公の職分の樣奉存候。至愚極陋の臆見にて申上候は如何と奉存候へども、愚者も千慮すれば必ず一德ありと見え申候。又愚を以て知を助くる事も古今多き儀に御座候。古語にも、夫物誠に賤きを以貴きをさむる事あり。故に玉を治むるに石を以てして、布を洗ふに灰を以てす。明公御聰明御學識御勝被

興行は只御一人の御心に御決定被成候儀と奉存候。凡善を行ひ正を守申事、初より諸人の誹を顧み候ては成就難仕候。只志を一筋に堅固に立て、無他念勤行ひ、勿論其事の無敗樣愼密に仕候て、其事の成就するを待候へば、德不孤必有鄰と有之候如く、又其志ある者は其事終に成と申古語の如く、初存たるよりはか參り、天の助も人の助も出來、其事成就仕候て、諸人の誹も自らやみ、後には大なる功名をも立つ物と見え申候。今時は治世にて御座候へば、明公御先祖以來御武名の御家ながら、御武功を被立候儀は難成御事に御座候。然れば忠義仁愛の御志を以て學術を御興起被成、依之漸く義理を尊び忠孝を存申輩も出來、諸士の風俗も漸く改り、次第には御國政にも其道行れ候はば、上には大なる御忠節にて、下には深き御仁愛に成、其行積りて人望も天報も空しかる間敷と奉存候。然らば神佛に何樣の御祈禱を被成たるより、御福祉を助申道理にても御座候。凡人は天地の子、天地は人の父母にて御座候へば、人を救ひ助申程天地の心に叶申事無御座候。譬へば人の子をあはれみ候へば、其父母よろこび、人の子を傷ひ申候へば、其父母怒り申す如く、天地の心に叶ひ申たる程、大なるよき祈禱無御座候。罪を天に得れば禱るに處なしと御座候如く、人の吉凶禍福皆天の命

察と被仰候。薛文清も、世人謂レ不レ然而有二然者一。世人謂レ然有二不レ然者一。不レ可レ不レ察。と云へり。只自反自修の工夫、公明辨の見識のみ可レ頼事に御座候。凡毀譽に從候ては、義理難レ立事に御座候。不レ及二申上一候へども、衆人の毀譽に御拘不レ被レ成道理と時宜に於て妨に不レ成と被思召候はば、此儀は御力の及申事にて御座候間、御興起被レ成可レ然奉レ存候。學校を立、生徒を集申事こそ、本朝近代は其例稀に御座候へば、難レ成時勢にて可有御座候。儒學講習は家康公にも御好被成、道春並に足利三要などに被二仰付一、常に書を讀せ御聞被成候。儒書を別て御好被成多く御求被成候。其後御代代儒術を御きらひ不レ被レ成、殊に當公方樣にも、近年度々上野の聖廟に御參詣御禮拜被成、儒術を御尊敬被成候由御座候。長政公には、道春に論孟を御聞被レ成、就レ夫其節限ある御家臣、皆學問被仰付候由、勿論大殿樣にも、學問を惡きと被思召候御事にて無御座候。且國々にても必少々は儒術興行仕事にて御座候間、何の差合にも成申儀にて無御座候。無二御惶一事かと奉レ存候。古語に曰、衆人不レ可二與慮一レ始而可二與樂一レ成。此意は、衆人の蒙昧不學なるは、初に於ては事により相談も難成御座候。其事を仕了せて後は、衆人と共に其成就を樂まれ候由に御座候。講學の興起も又如レ斯候。此

事も成申間敷候。たとひ誹謗仕り候共、勿論御苦に不被成事に御座候。時勢により御政道の儀は、御一人の御力に難被及儀も多可有御座候へ共、學問興起の事は、明公の御力に叶ひたる儀にて可有御座候。明公只御一人の御興起により、次第を以て、諸大夫及び諸有司にも忠義の志興り、各其職分の道を被學候はば、御國政も是に依て漸く正しく成行き、士民の惡き風俗も逐年改り申し候はば、爲君爲國大なる御忠義にて、且御名譽も是に依つて彌增可申候。古人も、下士も道を聞て大に笑み申如く、善き道は古來凡夫は却つて誹り申物也。且我不知事をば必ず善事をも誹り惡み申候常人の習にて御座候。孟子曰。有不虞之譽。有求全之毀。凡衆人は無學無智にして、是非善惡を辨へず。故に誹る可らざるを誹り、譽む可らざるを譽る事多く候。其上喜怒愛憎の私に任せて、妄に人を毀譽し、或は一犬形に吠れば、衆犬聲に吠るが如し。我見識なくして他人の言に雷同し、從ひて毀譽仕候。且公論は百年にして而後定まると古より申候へば、當世の毀譽は私にして不公候。然らば衆人毀譽は十に八九は道理に難當候へば、毀も不足憂、譽も不足喜、又人の毀譽を妄に信用して、人を進退するにも不足候。爰を以て孔聖も、衆の惡をも必察し、衆の好をも必

是をそねみ、其過失を偽り、強ひて無實の悪名を蒙らしむ。まさに今の人の風俗やうやくいやしく成り行き、只時勢にのみ從ひて、義理を好まず、忠義を忘れ、學問廢絶して地を拂へり。此以前も近年も、上の御禮法正しき事はかはりは有二御座一間敷候へ共、御家中の風俗年々に衰へ申候事は、大に變じたると見え申候。是偏に義理を好み申す風おこり、講學をも不仕候故、年々に風俗衰へゆき候。凡此風俗になり行き申事は、甚近き頃よりの事にて、其初未レ遠候。若今の風俗此儘にて止不申候はば、恐らくは國家の御政道も逐年衰へ、薄く成行き、御制法も行はれ不申、各樣御下知をも用不申候て、御國法も亂れ、御武威もやうやく微弱になり、後年には、漸く危亂にも及可申道理に御座候へば、私式迄、乍レ憚なげきても餘有る事の樣に奉存候。是偏に在位の御人御心に懸られ、國家の盛衰、後の安否を兼てより御憂被成、時の成行に不レ被レ任、御工夫可有御座事かと奉存候。明公の御事は歷世御國の御元老にて御座候へば、たとひ當時御權勢を專らに御振ひ不被成候とても、諸人の奉レ仰御位にて御座候。殊に御聰明御才力御勝被成、御學識御座候へば、明公道學御好被成候はば、諸人の感化も早く御國中に流行し易く、且自餘の人の學を好み申に違ひ、諸人あながちに誹謗仕候

ふ人少く、其職分を勤むるに心を用ふる輩も不レ少有レ之、且又武藝を好み、武備をたしなむ人多く御座候。如レ此なる故、他邦よりも御家風をしたひ申たる由に御座候。其後いつの頃よりか講學年を逐てすたり、たま〳〵經書を讀み義理を論ずる人御座候へば、衆人こぞつて是を惡む。其人豪傑の人に非ざれば世の誹を恐れ、例へば草木の萠蘗初て生ずる時、たやすく折取るが如くして、忽に其志やみぬ。故に世人聊義理を尊び、忠義を存じ、是非を論ずる輩なく、今に至つて人心風俗日を追て衰へ、拙く只利欲是を勤めて廉恥なく、貪欲深くして禮儀をかへりみず、仁愛なくして民を貪り、人を苦しめ、物のあはれを知らず。或は時勢に乘じ己が才にほこり、人のうれへを知らず、邪智巧にして、罪をのがれ、刑法を恐れず。且又近年は諸人文字を不レ好のみならず、弓馬をならひ、劍戟を學ぶ人なく、武藝を捨て、武備を忘れて、武學も又廢せり。倹約の命令しば〳〵下るといへども、只達人の說經の如くにして、曾て其旨に不レ從、然る故に逐年諸士困窮に及ぶといへども、華美を好み奢侈を恣にする風俗は年を逐て盛也。氣質淳美なる者も、元來學問の力なければ、俗習にひかれて天性をそこなひ、是非に迷ひて惡俗にながる。若略義理を正し、忠義をも存ずる人有れば、俗人擧つて

よりて、學問の至る處の高下淺深はあるべし。此三なくしては學の本不ㇾ立して、たとひ博學多識になりてㇳ、必心身に於て益なく、只藝能を學びたるが如し。例へば食は人の身を養ふ物なり。飢て後食すれば養となり、飽滿して食すれば却て傷れとなる。學問も又如ㇾ此。本ありて學ぶは飢て食するが如し。必身の益となる。本なくば却て身の害となる。故に食する者は必飢る時に於てすべし。學ぶ者は必其本を立つべし。何ぞ飢て食せずして徒に食を廢せんや。夫人となりては、人の道を知らずんばあるべからざる事云ふに及ばず。人の道を知らんとならば、學問に非ずして何を以て知る事を得んや。就中國家の政に隨ふ人、其下の諸の司々迄、古の道を考へ其法に隨はずんばあるべからず。萬の事は皆其法則あり。是は學で後よくす。細事小藝に至るまで猶然り、況や國家を治むる道に於てをや。然らば國家に長たる人は、古を考へて廣く學び、深く思ひて其道を求め、且下に有る人を導きて講學をなさしめずんばあるべからず。講學は是則ち政事の法、敎化の施にして、國家の平治、君臣上下安樂の基なり。

一密に以往を考見申候に、先年御城下に諸大夫士庶人迄、略儒術を好み、經書を讀む人多く御座候間、御家中風俗正しく、禮儀廉恥有りて、人心いやしからず。僞貪を行

書なれば、人品惡しき事又うべならずや。然れば書を讀むに依て人品惡くなるは、其人の志をとがむべし。豈學問を咎めんや。今無學の人此理を知らずして、學問は人に益なくして却て害有りと云へり。是古人の所謂因噎而廢食といふもの也。豈あやまたずや。夫學問に本有り、學をする人是をしらずんば有るべからず。第一先己が爲にすべし。己が爲にするは實に此道を己に得んと思ふ志を立つる也。此志なければ眞の學問にあらず。例へば農人の田を作るに種をまくが如し、種をまかざれば、耕し、草きる功も無益の事也。是學問の主意也。次には師友をえらぶべし。明師良友にあらざれば、志有りと雖も其法たがひて正學を得難し。徒に書を多く讀むと雖も、己を修め人ををさむるの正學にあらずして、世教に補なき俗學となり、或は異端偏僻に流れて、却て世教に妨有り。故に師友を選ぶは是學問の補佐なり。次に心を虚にし、志を遜るべし。高慢なれば必ず自ら是として、人の敎へ戒めを用ひず。故に賢者といへども其過を正し難し、明師良友に逢ひても益なし。志を遜るは、是過を改め善に移るの道にして、學問の基也。此三の者を學問の本として、此後は用力の勤惰と生質の善惡とに

人世をなす事能はす、人世是をかけば、好人となる事あたはず。人心をすなほにして、風俗を正しくし、敎化を助けて天下國家の治平を致さん事、講學に非ずしていかんぞ其功をなしてんや。是古今不易の理、和漢同前の道なれば、末世なりとて彌道理に背く可らず。和國なればとて何ぞ學問をすてんや。萬事の初は今日を以て本とし、衆人の敎は我身を以て本とする理なり。何ぞ世を恨み人を恨み、我道をすて我學を廢せんや。神農の法に、一夫耕さゞれば天下饑る者多く、一婦織らざれば天下寒る者多しと云へり。敎學も又如ㇾ此、一人學ばざれば天下其害を受くる者多し。故に天子より庶人に至る迄講學なくんばあるべからず。かへすぐ〵學問の人心政事に補有事、譬へば食の飢をやめ、藥の病を療すが如し、是自然の理也。然れ共食の節を愼まざると藥の病に適せざるとは、却てよく人を傷ふ。豈是に依て食と藥とを廢せんや。何ぞ食を節にして身を養ひ、症に適せざる藥を用ひて病を治する事を求めざらんや。學問も又然り、何ぞ書を讀むによつて、我身に害有事を防ぎ、己に益有事を求めざらんや。今の學問する者、初より己が身を治めんとして學ばざれば、書を讀むによつて或は高慢になり、又は邪智をまし、人品あしくなる者もあり。是を以て道學人に益なくして、損

て瞽者の相なきが如く、闇夜に燭なくして獨行くが如し。況んや、氣稟人欲の私蔽によりて、三綱しづみ五常やぶるゝをや。三綱五常の道不レ立ば、人心風俗うすく、義に背き利にしたがひ、日々に惡に移り、罪におもむきて、其弊すくふべからず。人道すたり禽獸に落ちいりて、國家危亂に及ぶ事、古今眼前の道理也。教學は人に三綱五常の道を知らしめ、人道を立て、國をして平治に歸し、萬民すべて安樂ならしめん爲なり。故に教學明かなれば、豈只禽獸に近き事を免るゝのみならんや。人倫の道正しく、國家の紀綱立ちて、萬民日々に善に移り、罪に遠かりて自ら知らず。然らば則ち國家は治めずして自平かなり。豈小補なからんや。故に禮記曰、古君子建レ國養レ民教學爲レ先。又曰、君子如欲レ化レ民成レ俗。其必由レ學乎。凡人生不レ學して能くするは只乳哺のみなり。其餘の萬事は、皆學んで後是をよくすと云へり。されば小藝細事といへども、必學んで是を知る。況んや人倫の大なる道、豈不レ學して能く知り能く行ふ事を得てんや。且天子より庶人に至る迄、各其守るべき道理有り、勤むべき職分有り、是豈不レ學して能く知らんや。故に經學の治國平天下の助として、人の身に益ある事、猶衣食の口體に助あるが如し。君臣是をかけば政治を爲す事能はず、民間是をかけば、

學問を實に御好み、道理を御正し被成候に付、兎角善き事も惡き事も多く御聞被成候が、萬一の御心得にも可成申かと奉存、不ㇾ顧二慮外一乍ㇾ恐申上候。勿論此一册の事、他人は不ㇾ及ㇾ申上、兄弟親戚へも沙汰仕候儀にて無御座候。出仕前急に調申候に付、所々譯聞兼可申候。去秋勘左衛門樣へも世間の沙汰を委く書付け致ㇾ進上ㇾ候。どなたへも御他見必不ㇾ被ㇾ成樣申上候間、尊公へも未御覽不ㇾ被ㇾ成事可有御座候。委細は一册に書上申候。

庚申三月四日

○覺書　元祿三年黑田一貫に送る書

一凡國家の治亂は必政道の善惡により、政事の善惡は三綱五常の道の行はるゝと、行はれざるとによる事、和漢古今の通義にて、其往跡明白なる事論ずるに不ㇾ及。倫常の道は民心に備はれる天性なる故、教學明かなれば、民是に從ひ易し。若教學なければ、人々只食に飽き、衣を暖にし、居を逸じたるまでにて、人倫の道を知らず、昏く迷ひ

一天道は虧レ盈申すは易の戒にて、古來其道理事跡分明なる事にて御座候。全盛なる時自らおさへ、驕奢を去りて滿つるをかき候へば、其禍を免れ、滿つれどもかけ不レ申候。末々貧賤なる者、わづかの幸に逢ひ候てさへ、妻子に付て災出來申候か、何ぞ禍御座候。凡貴賤によらず、其例古今多く御座候事不レ珍、貴公御官祿高く、御兄弟御子孫繁昌被成、御幸十分に滿盛に御座候て、思召すまゝの御事ばかりにて、少しもかけ申す事無御座候事、天道に御叶ひ被成候御幸にて、滿つるはかけ、盛にて必ず衰へ申す常理の外にて御座候へば、凡夫の例にては無御座候。猶千秋萬歳と目出度奉レ存候。然れども天意難レ測御座候へば、此後いかなる御禍も可レ有二御座一候哉難レ計奉レ存候。我身一代に幸多く受過し候へば、後にはつゞき申す事うすく成申事、天道の自然にて、古のためし多く御座候。乍レ憚此御意持にて御愼み被成候はば、御福祿久く御保被成、御子孫永く御繁昌可被成候。

右の趣は數年の間承及び、又近比承候世上の沙汰如レ是御座候。御自身の上計にても無御座、御國政の事迄も書付申候。かやうの事下として上を批判仕候。なざと仕たる世間の流言は承候とても、不二申上一候が禮儀にて御座候へ共、貴公御

す者をば、よき者の樣に被思召候由申候。其沙汰の是非は不及論候。人を知るの難き、堯舜も猶うれへとし給ふ。況んや我愛憎の私ふせぎ難く、人の眞僞わきまへ難く候故、佞口にあざむかれ、不知不覺して迷ひ申事、古人の恐れ愼みたる處にて御座候。若上にある人々を愛し用ふる事理に不當候へば、是非を變亂し、其上人の好む所を惡み、人の惡む所を好みて、人の恨を取り、人の誹謗を得申すのみならず、是に依て人心も諛佞を好み、風俗も賤しく、私欲深く成申すと見え申候。又剛直なる者は人に諂ひ不申候故、權貴の門には出入を勤不申、柔弱にて利欲深く諂ひ申す者は、權貴の人に求め順ひ申と見申候。司馬溫公の天下の大臣の時、君を諫め申す官に置き申すよき人を御吟味候て、平生我が處に出入通路不仕者の內にて御取上候へば、權貴ある人にへつらひ求め不申、剛直なるにて無御座候へば、君に諫を申すやうなる强き事の用に不立由の心持にて御座候。又少しの事に御喜怒起りやすく、理になき事にても、口よき者巧に申候へば、其儘御移被成、それを御稱美被成、御めで被成候由申候。古人喜怒のたやすくあらはれず、愛憎の私なきをよき事に仕候。一事一旦の事につき、たやすく人を毀譽仕候へば、必ず過失に成り申候。

御心安出入仕るにも御座候由承り候。面前にては、人の惡事を如何樣に御咎め被成候ても不ㇾ苦候。蔭にて御沙汰不ㇾ被ㇾ成候はば、人の恨有御座間敷由申候。譬へば拙者如きの者は、面前にていか樣に惡しき儀を強く御しかり被成候しも、忝可ㇾ奉ㇾ存候。若面前にては不ㇾ被二仰聞一、蔭にて御誹被成候はば、勿論不才に御座候ての儀にて、殊に御恩深く蒙りたる者の儀に御座候へば、毛頭も恨みに奉存候儀には無御座候へども、面前にて被仰聞候樣に忝く奉ㇾ存間敷候。昔晉の崔洪と申す人は、好んで人の過を面前におさへ、退いて後は其人を誹不申候故、人是を感じ、其人を重んじ申候。又面前にて其過告げて、退いて其善を稱したる人をば、おとなしき長者とて譽申候。蔭にて誹り申す事は、人必ず傳へ承り候。世話にも、壁にも耳ありと申候。所謂十目の所ㇾ視十指の所ㇾ指にて御座候。

一世上の沙汰に、尊公には御氣に應じたる者、又は御贔負の者をば御私愛被成、御公儀の御首尾よき樣被成候由。又才のたくみに佞口なる者を御好み被ㇾ成、心術の善惡を以御吟味不被成候由申候。其上尊公には人の出入仕る事をば御好み被成候。へつらひ不申しては、出入を勤め不申者をばよき者をも御取用不被成候。節々伺候仕出入を勤め申

事にも非御座候。又非と存候事にも是なる事御座候故、廣く見聞仕候て我知識を開き不申、是非輕重を考へ不申候ては、心得損計り多く御座候と覺え申候。

一人各長短御座候。長短とは得手不得手の事にて御座候。古人の語に、おのが長ずる處を以、人の短なる處をせむるは、恨を取るの道なりと御座候。明公には御勝れ御得手なる處多く御座候。若夫を以て人に備らん事を御求め被成候はば、人の恨多く可レ有二御座一候。若し短なる處を以て長ずる處を捨候はば、堯舜の才も奴僕におとり可申と古語にも見え申候。人の氣質樣々にかはり申候故、一樣に世人をとゝのへ度と存候ては、心に不レ叶事のみ多可有御座候。古語にも、儉レ身如レ不レ及。與レ人不レ求レ備。と御座候。我身を修め申すには、少の過も無二御座一樣に人に交り候には、過をゆるし、さこそはあらめと見ゆるし候。いましめそしり不申、人の短をゆるし、我長を忘れ申候へば、人の和も自出來、恨も無御座候と見え申候。但大姦の法を犯し申者を少にてもゆるし候へば、惡人こり不申候故、惡をゆるし法を犯して姑息仕候と、小過をゆるし申とは、天地懸隔の違たるべく候。

一尊公過惡を其者の面前にて不レ被二仰聞一、蔭にて誹被成候を必ずもれ聞、恨み怒り申者、

者共買賣ども仕候に付、前々より買賣仕來りし商人も彌買賣も無御座、迷惑仕由申候。土佐の國に先年より上り米御取被成候家中の知行皆々被召上、人數に應じ迷惑不仕樣扶持方を被下、下人一人も隙出し不申樣被仰付、浪人少も出來不申、一兩年の內に手前御仕置被成、御借銀御返辨の餘りを、家中へ御返被成候。百姓町人も窮民は御救ひ、又手前よき者には自分に救ひ申候樣被仰付候に付、一人も乞食飢人無御座候由申候。すべて民は皆天の子にて御座候へば、天の子を惠み不申候ては、御怒り御座候て、國家の禍出來仕り候事、古書にも見え申候。

一尊公諸事の御議論にもとより御存知被成候が、被思召寄たる事をば、善き事も惡き事も一筋に善事と被思召、强て御立被成候。未だ御存知不被成、兼て御聞不被成事は、善事も御捨被成、ひが事の樣に被思召候由申候。餘の儀は不奉存候。御學問の上に於ては、少々かやうの御偏僻も御座候かと愚見にも乍憚奉存候。惣て我既に知る處計りを是とし、未知を非と仕候ては、聞見の知識ひろまり不申候。御聰明に御座候へば、世人の沙汰の如くに是非を御取違へ被成候儀は、必ず有御座間敷候。但我等如きの愚を以考見申候へば、義理は無窮、知識は有限の事に御座候。只今迄十分に是と存候

不レ給處、目出度御告事にて可有御座候。若又天の告を御恐れ愼み被成、御改被成儀無御座候はゞ、恐らくは御國の大なる災難出來可申も難レ測儀に奉存候。古へ王荊公が如き御座候ても、天變恐るゝに足ずと申候て、莫大の罪にて、終に天下を過り申したる例も御座候間、天道は恐るべき事にて御座候。漢書に、董仲舒曰、國家將レ有二失レ道敗一。而天廼先出二災害一。以譴二告之一。不レ知二自省一。又出二怪異一。以警二惶之一。と御座候。此外にも箇樣の古語故事多御座候。今度上り米被召上候事は、御國用不足に付、別て可被成御手立無二御座一候故、不レ得レ止して被二仰出一候上は、諸士大小共に一人も御無理と申者は有二御座一間敷候。諸士は上り米仕候ても御蔭にてつゞき可申候。只下々浪人仕候が難儀成由申候。上り米多御取被成候共、下々流浪不レ仕樣被仰付候はゞ、盜賊火災其外何の變も出來仕間敷候。今度下々浪人多出來仕候間、後には必ず飢に及申候はゞ、其時如何樣なる事仕出し、變災起り可レ申哉難レ計奉存候。是に依て火柱も立申候て、天より御告誡め被成候にて可レ有二御座一候。是は何卒御工夫を以て、下々流浪迷惑不仕樣可レ有二御座一事と乍レ恐奉存候。此御工夫は何より御急務と奉存候。近年町人百姓病申上に、連年御家中簡略故浪人多御座候に、又當春浪人千人に餘り出來仕候故、其

中者國の大權にて、毛頭も過不及御座候て、用捨不ㇾ當ㇾ理候ては、善に進み惡を止め申定規に成不申と見え申候。又近年御國用不足故、諸役人聚歛利欲を御爲の樣に存、士民の苦をも御外聞をも不ㇾ顧、非道成事多御座候。如何に御簡略被成候とても、非道成る事共被成間敷事と、常に沙汰仕候。若義をえらばずして、偏に利を御爲と計心得候ては、此上の御爲惡しき害は有御座間敷候。是は各樣の事を指當誹り申にては無御座候。

一頃東の近郊に赤氣立申候由諸人申候。世俗には火柱と申候て、大火事の出來申前表と申候。先年京都所々の大火事抔も、箇樣の恠異御座候由申候。諸人の雜說は虛にて可有御座候。然共或士の說に、間近く三町程置候て、慥に見申候と申候。其外にも慥に見申たると申士數多御座候由承候。春の半、氣登り申時節にて火氣の上り申にて可有之と申者御座候へ共、然ば每年何の處にか立可ㇾ申事にて御座候へ共、稀なる事に御座候へば、左樣にては有御座間敷候。惣て國家の政道理に違ひたる過御座候へば、天より恠異を出して御戒め、其過を改申樣御告被成候。此度火柱の立申候は、大なる恠異にて御座候へ共、天の御告にて、御國政を御改被成候樣にとの御惠みにて、天の未だ捨

第に上の御威光も輕成申樣有之と申者多御座候。每度御法度書の觸狀廻り候へば、何かと評判仕候。定て是も世俗の悪口にて、理に不レ當批判にて可有御座候。然れ共天下有レ道時は庶人不レ議と御座候へば、末々の者迄何かと上を議論仕候事は、未心服不仕故にても可有御座候。此處にも御工夫可有御座かと奉存候。但法制禁令と申事は國家の大事にて、妄に廢し不レ申事不レ及二申上一。古の法は、法度を出す事を愼み、天理人情に叶候て、守り安き肝要なる儀を條數少く約に申候て、法を背き犯し不レ申樣、再三告げいましめ、其上にて違申者は、其品により刑罰を以てこらしめ、上の威を恐れ、下として法をかろしめ侮らざる樣に、堅固に守せ申仕り候樣と見え申候。尙書にも、愼二乃出令一。令出惟行弗二惟反一。と御座候。又古書に、令多則不レ行。とも御座候。守り安く條數少く立申樣にて、人情に叶ひ背ざる樣に詳過候へば、其法立兼申と見え申候。又近年の御政は諸人の譽を御求め被成、姑息許り御勤行被成候故、莫大の御慈悲をも忝とも不奉存候由申候。殊に法度背く者も御こらしめ不被成、私曲を行ひ大分公儀を欺き、財をかすめ貯へ申す樣なる者も、其儘に被召置、御吟味無御座候故、次第に上を恐れ不申わだかまり候て、申度儘の事計に成申候。賞罰不レ行候由、賞罰と

被成候に付、近年諸役人の心次第に悪しくなり、我身がまへ計り仕り、存寄を有體に不申上候。有體に申上候へば御氣に背候て、首尾悪敷と計心得候由申候。其事の實否不奉存候。尚書に、有ㇾ言逆二于汝心一必求二于道一。有ㇾ言順二于汝心一必求二于非道一。と御座候。又古の語に、國の治亂は言路の開くるとふさがるとによれり。言路開くれば治り、言路塞れば亂ると御座候。言路開と申すは、下の人の存寄を有體に能申させ、上に能々聞屆用申す事にて御座候。人の身も元氣能く巡り候て無ㇾ滯候へば、無病に御座候。血氣ふさがり候へば病に成申如く、國家も言路のふさがらずして、上下の心通じ候へば、治り申由に御座候。下の人の存寄所を上に達し不申様仕り候へば、下の人は漸く口をとぢて、直言を不申候て瘖の如く成、上の人は下の直言を不ㇾ聞して聾の如くになり、聾と瘖とあつまり合て、國家を治めん事を求むとも不ㇾ可ㇾ得と、古人の語に御座候。

一世上の沙汰に、近年節々被仰出候御法度、毎度頓てやぶれ候て、一つも立不申候。御法度を被仰出候はば、後迄堅く立申様に肝要なる儀を被仰出、諸人も御尤と申様に可有御座候事に候。箇様にやぶれ安く、人の誹難を入申様なる御法度を被仰出候へば、次

氣質の偏にて、どこぞに御過失御座候故、人の誹も御座候哉。何卒御心持を以、諸人の誹も止み可申樣に奉存候。若御權勢御座候故、諸人のそねみ御座候て、誹を御受被成候哉とばかり被思召候はば、御工夫の益には成申間敷候。惣て俗の誹は僻事多くして、憂とするに不足候へ共、是又君子の身を顧て愼み戒むべき處にて御座候。曾子の三省を朱子註して曰、有時は是を改、無時は益勤と御座候。人の誹を以て身を顧み申も同意にて御座候。幸にして人の誹り申樣なる過無御座候はば、彌勤めて過なく仕り候が、省察克治の法にて可有御座候。

一凡高位に御座候人は、人の和を得て諸人の心服し、思付が第一の善と見え申候。勿論道をまげ、人の譽を求申にては無御座候。只公平寛容にして無私候へば、不求して人心服仕候と見え申候。孔子仲弓の仁を問へるに答給ふは、我身を守るに敬を主とし、人に施すには恕を行うて、其上國家の民の怨無を考へ試みて、我恕の至れる證據に仕候へと御教へ被成候。兎角諸人の怨御座候はば、善事にても人情に不合候へば、不可然事と見え申候。

一世人の沙汰に、各樣人の從諛を御好み被成、理に當る事も、御心に不合事は御用不

ても、御老中様一同の御詮議も無御座、一方には曾て不被成御存様成事にて御座候。箇様に御國政を不被懸御心、委御相談も無御座候ては、たとひいか様に御智惠御座候ても、道理に當り申間敷候。就夫近年各様被仰出候事、先後相違仕候事多く御座候由申候。大國の御仕置にて、殊に御財用不足諸人困窮故、日夜無御懈怠御治被成候御工夫専にこそ可被成に、かりそめにも御安樂に御座候事合點不參由。是等は近き頃承たる說にて御座候。又學問専に被成、道理の御吟味被成候へ共、近年の様に諸事猥に成行候ては、學問も不入ものにて候などと申由承及候。又諸人の誹に因て、世間の譽を御求被成候御手立も御座候様悪口を申、又各様近年御加祿御拜領被成候て後、頓て御簡略きびしく被仰出候事も、前後相違に罷成、合點不參由申候。又近年は尊公御事世上の誹謗も多御座候。殊御同位の間にも御不和に御座候て、一入御愼可被成時節にて御座候。近年彌御心儘なる事多く御座候由申候。それ明月の玉にも少の疵御座候へば人用不申、人にも衆善悉く備り候ても、只一の疵を以て善をおほひ申す事御座候。尊公御才德衆人の及處に非ず候へば、善事を稱述仕候者何程も多可有御座候へ共、其善所をばあげ不申、虛說にては可有御座候へども、悪事計りを申立候。是は御

間敷由申者御座候。學問の大益は氣質を變化するに有り。凡氣質を治るの道は、其有餘處を抑て不足處を勤るに有り。若不如此ば、有餘處は彌長じて大過し、不足處は其儘に不及御座候ては、氣質も變化しがたく、學問の益無御座と見え申候。譬へば酒食は人の實に好む物なる故に、辭退すれども人必しふる物也。過を聞事を好事實ならば、酒食をしふる如く人必告げ知すべしと古人も云へり。虚順理の御工夫無御座候ては、何程御過を御聞被成度と被仰候ても、存寄を正直に申上る人稀に可有御座候。右酒食のたとへを以て御考可被成候。

一世上の沙汰に、尊公御私心御座候て、諸事御心儘に御座候。又權位をほしいまゝに被成、御私愛を以人を御贔屓被成候事多御座候。御心にしたがひ申事は、道理に背候ても御悅、從ひ不申事は、道理に合候ても御同心不被成候故、片落たる事多く、諸役人の心持も不直に成行申候。又近來は御政治を脇へ御讓つて、委しく御勤不被成、御一分の御安樂を專に被成、人の誹を御のがれ可被成御用心被成候由申候。殊に近頃上り米の儀被仰出候程の大成御仕置被仰出候へ共、未だ被召上候員數の御詮議も定り不申內、早各樣時々御遊興にも御出被成候、又指直たる大役大義を御改被成、被仰付候

御座候。若少にても滿心御座候ては、既に心中に私意滿塞り候故、善の入可申よけい無御座候。器に一ぱい物を入候ては他の物入不申如く、我才力を頼て自ら是とし、人を非として自滿し候へば、人の詞難入、人も又諫を申兼候。孔子曰、聰明睿智なるも是を守るに愚を以すと。我一人の知は限有て、天下の理は極りなき故に、聖人といへども廣く見聞して惡を捨て善を取り、衆人の知を合て我知となし給ふ故に、是を大知と申候。道理は我にあるも人に有も、へだてなし。我に有りといへども惡きを捨て、人に有と雖も善きを取べし、鏡は明なりと雖も其裏を照さず、君子は知ありと雖も自知る事あたはず。必人の諫を用ひて我過を改む。離婁が明目能く遠處を見ると雖も、其面を見る事あたはず、必明鏡を用ふるが如し。凡聰明なる人は必我見にまかせ、才智を頼て自是とし候故、必見識に過多く一偏にかたおち、不覺して私心に成申病御座候。尊公の御病根は、御才力諸人に御勝被成候故、夫を御頼被成御滿心御座候故、人の上をしば〳〵御とがめ、自御ゆるし被成候故、然ば聰明才智御勝被成候處に、却て御病根御座候と被思召、御工夫可有御座候事に奉存候。此御病根を御ぬき去不被成して、いかに實に御學問御好被成候共、御得才の方に計り御長じ被成、益有御座

善の旗、誹謗の木、諫の鼓など申事御座候て、廣く萬民の誹をもうれへをも取上げ聞しめされ、草かり木こりにも事を御尋問被成候事、慥なる古書に見え申候。聖人すら猶如レ此。況や聖人に非ず、誰か過なからんや。賢人位にては猶過も多き物と見申候へば、過を知て能改むるが可レ貴事にて御座候。我意を立自ら是とし、我を賢成として、過無きと存ずるは、過の上の大きなる過にて可有御座候。尊公如何に御賢才に御座候ても、定て御知行の上に御過多く可有御座候。然ば世間の誹謗は信るに足ず候へ共、衆人の申事は公論も有レ之物にて御座候間、其内に若は理に當りたる儀も可有御座候間、誹レ我而當者吾師也と被思召、人の誹の善悪をば御とがめ不レ被レ成、一筋に御身の上御過可有之とのみ被思召、幾重にも御身を御疑ひ省察克治の御工夫を御用ひ被成候事、諸事の御爲可然事と奉存候。若少にても御身の上に道理を御付被レ成候御心出來申候はば、是則誹を御受被成候御病根と可被思召候。惣て拙者世間の交無調法故、廣く人交不仕候。稀に人に出會申候てさへ、如レ此の誹謗を度々承り、耳痛き様に御座候間、定て世間に普く申候儀にて可有御座候。

一易曰、君子以虚而受人。此意は、心を虚にして毛頭も滿心無く、人の言を受用ふる事に

に至迄、各様御政治不宜様に評判仕候儀毎に承申候。取分尊公御事何かと誹謗仕候事、不大方候。諸人の口癖の様に申由に御座候。又御國政も逐年次第に衰へ、就夫諸士の風俗も賤く成行申由沙汰仕候。惣て人の口と申す物は、誰が申出るとなく、ひが事のみ多く御座候。下愚の人の習にて、上の御恵み深く御心の十分が一をも不存、譬ば不孝にして父母を怨み申如くにて可有御座候。其國に居ては其大夫をだも譏らずと申、忠孝の道をば夢にも不存、下として上を誹り申事莫大の罪、天の責をも恐れざる事にて御座候。拙者至て愚に御座候へ共、御蔭を以聖賢の書を多見、道理のかたはしをも考申候故、世俗の口に迷ひ虚説を信じ申事にては聊無御座候。古語に、民の口をふさぐは水を防ぐより甚し。水塞つてやぶれば人をそこなふ事必多し。民も又如此。此故に水を治る者はひらいて塞がず、民を治る者は導て云しむる。是古のかしこき謀にて、民の口をふさいで云はしめざるは、却て誹をましてつたなき計と見え申候へば、民の誹をばとがめ可被成儀にては無御座候。寒をふせぐは裘を重ぬるにしくはなく、誹を止るは自ら修るにしくはなしと申す古語の如くに御工夫被成候事、乍憚可然奉存候。堯舜湯文の大聖人すら、猶道に於て未至らざる事をうれへ、過多からん事を思召て、進

儀於于今失念不仕候。拙者事は尊公御厚恩を蒙り、其萬一も報申事難成奉存候へ共、責て左樣の儀を承り候はば申上候はで不叶儀に御座候。殊に御蔭を以古書を廣考、道理の萬一をも窺ひ申候へば、不顧愚意可申上事に御座候へ共、私式各樣へ箇樣の事申上候儀、しなを越分に過たる儀にて、其上尊公御才智の百分一にも及不申私の儀に御座候へば、無圖謀儀を申上候ても、御爲に成申間敷と奉存、終に不申上候。然共頃日世上の沙汰共頻に御座候を乍承彌わだかまり居申事、不忠の至難默止奉存候に付、承候沙汰並所々古人の說を加へ呈上仕候。愚意の存寄にては無御座候。返返拙者式箇樣の分に過たる儀申上候事、莫大の罪多恐御座候。其上定て申上候事一も理に不當、狂妄なる事のみにて可有御座候へ共、私の過は御赦免被成、雜說の惡き事は御捨被成、若此內一言にても不苦事御座候はば、他山の石玉をみがくと可被思召候。又是程の儀は定てとく御聞被成、御心中にも早く被思召寄たるにてこそ可有御座候へ共、古人の芹を獻じたる愚忠迄にて、遼東の豕と可申をも不顧申上候。

一尊公御才德御勝れ被成、其上正學を御好被成、常に道理の上に御心を被用候故、たとひ御過は少々御座候共、非道成儀は有御座間敷と奉存候。然るに近年御家中の諸士庶人

風聞迄能御座候て、被召上候處は、却て小物成御取被成候時よりは御得分多く可有御座候。惣て他所にて國郡の仕置のせわしくからきと申候は、小物成運上の多く出候所を、仕置悪敷と申候。左様に御座候ては、必民病み申候間、却て公儀の損失に成申候。江州膳所なども先年小物成多く出候時は、百姓病み免もひきく御座候。今程小物成出し不申、諸役減少故、免は八分上り候へ共、百姓殊外有付候て、悦申候と承り候由申候。

一近年は、諸役人の風儀先年にかはり申たる由沙汰仕候。其子細は、近年は各様被仰出候事は、諸役の心中に、御爲又は民の爲に悪き儀をも乍存達て不申上、何事も皆各様御氣にさかひ不申様に仕りたるが、御首尾も好六ケ敷も無之候間勤能、道理を申立候へば、各様御氣に合ひ不申候間、御首尾も悪敷と奉存候。

○庚申封延寶八年三月四日黑田重種へ送る書

乍レ憚申上候。先年世上の沙汰、各様御身の上の批判共承り候て、申上候へと被二仰聞一候

下直に賣申候へば、買申者利を得候て悅び申に、殊更貧民の助に成申候。公儀にも又下直なる時買置き、高直なる時賣候故有レ益儀にて、行様に無レ私候へば、君民共に便に成申候。

一御國中在々差て御用にも不レ立事に、百姓の隙費申事多、公儀の御爲四民の爲、何より大事の耕作に精を出し申事難成、百姓の病に成、就ては公儀の御損に成申候。又在々より上り申候小物成は、種籾の利と、又高一石に付三合夫米二合夫米、此三色を合せ勘定仕候へば、免一分程に當申候。惣て百姓と申者は公役少く候て、隙をさへ得させ候へば、耕作に精を出し、五穀たくさんに作出し有付申候故、免少々上り候ても、病み不申候。小物成と申事御座候へば、百姓事多に苦み、米銀多く出し不申候てもいやがり申事に御座候。又小物成御取被レ成候とは、御取不被成候が、於二道理一も他所の風聞も、可レ然儀にて可有御座候。然共只今御財用不足の時節にて御座候へば、長政公以來被召上候を、至レ于レ今御捨難レ被レ成儀に御座候間、毎年免少宛高く御取被成、小物成三色共に御捨被成、諸公役の內を能々御吟味被二仰付一、肝要ならざる雜事に百姓の隙取候儀をすきと御免被成候はば、在々殊外くつろぎ候間、諸人は御尤と奉レ感、他所の

共、御國用不足故上より御好不ㇾ被ㇾ成、上米をさへ可ㇾ被二召上一かとの御詮議の時節にて御座候に、萬民の害に成不申候て、大分御國用の助に成申良法を御止被成候事、扨扨殘念に奉存候。唯今より不ㇾ被二思召立一候ては、先に寄彌御財用御事缺被成候時、俄に札遣に可被成と被二仰付一候ても、俄に行れ申物にて無御座候。又札遣はせばき所にても行れ申候。御國の樣なる廣き所にては、猶以て行れ安く、御國界の近所他國迄も、御國の札用申樣に成候て、御國中他國迄の銀上り申事にて御座候。但行樣惡く候はば、害にも可有御座候。是又水火のたとへの如くにて御座候。越前などに若害出來候はば、夫は行樣のとがにて可有御座候。札遣の御座候處に、米穀の賣買城主より被成候處御座候由。是は唐にては常平倉と申に似申候。常平倉と申は民の飢を助け、君の財用にも足し申候て、君民共に有ㇾ益事にて良法にて御座候。其法は米穀世上に多候て、下直に御座候時は買候者少く、賣候者迷惑仕候。其時公儀より銀を出し、當時の直段より少高直に大分買取候て藏に入置、米穀買申者無御座、世上つかへ居申たる時高く買申故、賣申者勝手能御座候。扨又米穀世上に乏くなり、高直の時は賣申者少く、買申貧民迷惑仕候。其時公儀より彼下直に買置候米穀を多取出し、當時の直段より少し

其事を司り、其上に足輕位の付の者少々御付被成候て埒明申、役人多入申事にて無御座候。又似せ札の目付には、御國中の人皆成申候様に成行も可有御座候。一人も目付入申事にて無御座候。惣て萬の事に、利計にて害なき事は無御座候。札遣などの如く、利多くて害少きは能き事に究り可申候。たとへば水と火と申物は、民生を利する物にて、一日も無御座候ては不レ成物に御座候へ共、用様悪く御座候へば、大なる害にも成申候。害計を立候て利を用ひ不申候はば、世間何物か害なきもの御座候哉。食物も用様悪く候へば、忽害にも成申候。害を恐れ利を捨ては、食物、水火、刀、脇指、其外世にすたり申物多可有御座候。製法委御座候はば似せ申者出來兼可申候。他所の仕様の善悪を御考被成候はば、いかにも行能似せ申者出來申間敷候。たとひ少々似せ申候ても、一年にわづか五貫目か十貫目の儀にては、極て少成事にて御座候。百分一の利足を被召上候さへ、年中積候ては中々右の損失の様なる纔の利にては有御座間敷候。又札を似せ申程の大悪人は、少々御刑罰に被レ行候ても、御仁政に非ずとは被申間敷候。少なる害を恐れ、大なる利を失ひ申は、水火の人の害に相成申候とて不用程の事にて御座候。御國用不足不仕候はば、好事も不レ如レ無にて、札遣も不レ入儀にて可有御座候へ

候時、俄に札を銀に替戻し候事難ㇾ成、御軍用の妨に成可申哉、又財寶に富たる町人共に、銀を悉く札に替置候へば、紙同然の物に銀を仕置候事を迷惑に可存由、又は後は御國の金銀他國へ多出可申由、又越前長門抔札遣故難儀仕候。兎角札遣邪法の樣申人も多御座候由、夫は皆札遣の儀曾不案内の人合點不ㇾ參候ては、左樣に存候人御座候共、國中の四民毎日々々遣用、肴、野菜、紙、たばこ、萬當町にて買申日々の小遣に仕程札を買置遣申候。大分一度に銀を出し札を買候て、銀を無用の紙札に仕、櫃の底にたくはへ、手前に銀を殘し不申と申事にては無御座候。一度に札を多く下へ出し不申事、札遣の一ッの祕事にて、唐の書にも見え申候。如ㇾ右少宛銀を當時々々に出し買申候へば、廣き事故に積り候ては、大分公儀に銀上申候。殊に他國の者迄も入込居申候後は札を買申候に付、大分の銀子上候へば、十年にても二十年にても札遣の間は、利なしに大分の御借銀を御用被ㇾ成候と同事にて、御勝手に成可ㇾ申儀に御座候。札遣に成候て、御軍用民用ともに不自由成も有御座間敷に、又似札不仕候よき術も可有御座候。又役人多入可申かと申人も御座候由、皆是不案内成人々の說にて御座候。但仕樣惡く御座候はば、大勢役人かゝり候ても行れ兼可申候。仕樣に依ては初終只一人にて

ると存候へば、差て恭くも不レ奉レ存と聞申候。又百姓町人にも役人に能つてを持申たる者、能取入頼申候へば、役人の取成を以て、無レ故に大分の米銀を御借被成、或難レ叶訴訟も埒明、難レ逃罪科をものがれ候事も御座候。役人につてを持不申、手立をも不レ仕者は、左様の幸を得不申、困窮仕候ても不レ預二御恩澤一由申候。孟子にも、可二以與一。可二以無一レ與。與傷レ惠。と御座候。此意は、人に物を與ふるは勿論善事にて御座候へ共、與へ間敷者に妄に與へ候へば、可レ與者にあたへ申す財不足仕候故、後は與ふべき者にも與へ候事不レ成候て、惠をかき申候故、與ふれば惠を傷り申候。

一此比沙汰仕候は、札遣の儀最前御吟味被成候へば、不レ可レ然由申上候衆多く御座候て、御沙汰やみ申候様に承り候。札遣の害に成申候は、札を買申者百分一の利足を出し申計りにて御座候。是は僅なる事にて御座候。又似札可レ仕かとの氣遣の由承候。惣て札と申は昔より所々行れ候て、只今世間に二十五ヶ所行れ候由承申候。自二信長公御代一以來于レ今行れ廢り不申所も御座候。是を考申候へば、よき事には究申候。悪き儀にて御座候はば古來行れ不申、札遣と申名も有二御座一間敷候へ共、昔より所々に行れ、今に廢り不レ申が能と申證據にて御座候。又札遣被成候て、若長崎等へ急度御人數を被レ向

成候。御惜被成候御事は、御施與被成候よりは少く御座候故、御國用不足仕りたるにて可有御座候。是は善事にて、右の如くに御座候へば、譬ひ御過に仕候ても、君子の過と申物にて可有御座候。然共財用の節を制し、入る事をはかりて出す事をするが、尤用財の當然の道にて可有御座候。御財寶御用被成候内にて、委細に御吟味被」遊候て御つかひ不」被」成候ても、不」苦儀多く可有御座候。又被」下間敷事にも、御結構にて、多被」下こと時々御座候。此類の事委細御吟味被成候て、御堪忍不」被」成候ては、御財用兎角不足可仕候。小なる儀には諸人の目に立申事をも御簡略被」成、つまらしき様に諸人奉存候。大なる御費には、指立御用にも不」立事に却て大分の御銀子を御用御費を御いとひ不」被」成儀多御座候。去年御二の丸に鳥の入申處出來仕候にさへ、御銀子八貫目入申候。此一事を以萬を校量仕可申候。又諸役人銘々我かゝりの者の贔負仕候て、御費をも不」顧拜領不」被二仰付一候て、難」叶道理の様申成候故、各様御結構にて、何も願の通御惠被成候。勿論其内道理に當り候事多可有御座候へ共、餘り結構過候てかたおち申程に御座候ては、又一方には役人に傳をも持不」申、殊手立なき者は御惠をも受不申候て、恨申者も可有御座候。又被下候者も、役人の申成によつて被下た

然の御事にて、不苦事に奉存候。常に御扶持をも拜領不仕、百姓町人等より運上を御取免を御上げ被成候類の儀は、甚以無謂儀にて、世間のとなへも不可然、第一萬民困窮仕候はば、御爲に不宜儀此上は有御座間敷、今程町中は運上可被召上かと氣遣騷動仕り、神佛に祈禱など仕る者も處々に御座候由、右は皆頃日の說にて御座候。

一此頃俄に御簡略きびしく成申候に付、世上にて申候は、箇樣に御國用不足の事、如何に一國の大なる御事にて御座候共、委細こそ知れ不申ても大體は如是に可有御座事、數年前より見可申事にて御座候。早く知れ申候て、前廣に御儉約に成候て、俄に如此御行當被成たる樣に御難儀には有御座間敷候。各樣は御財用を御つかさどり被成候事にて無御座候へば、此事始末を御承知不被成候はば御尤に御座候。左樣の事を司り候人々、早く其覺悟無御座候事殘念奉存候。定何ぞ故こそ可有御座候へ共、末々よりは合點參り不申候。又惣て當御代に成申候て以來、財を御使ひ被成候御事、忠之公御代にくらべ候へば、事に寄候て五倍も十倍も多可有御座候。其內江戶の御公儀は、御ふさぎ難被成御事にて可有御座候。其餘は皆御心まゝなる御事にて御座候へ共、殿樣次に各樣御結構にて財を御惜不被成候て、下より申成次第御遣用御施與へ被

召上、數千人の浪人加り候はば、大勢の者他國へ出申事は、路錢の傳をも持不レ申候間、難儀御家中に集り居申候ては渡世難儀、必定飢に及び、迷惑の餘火付盜賊其外如何樣の惡事を仕出し、亂暴にも及可申哉、其禍難計奉存候間、箇樣の者難儀不仕樣、兼の御詮議可有御座事に御座候。殊に諸人馬を多く放候ては、不慮に長崎等へ異國船參り、被レ向二御人數一候樣成時節は各難儀可仕候。併し御財用不足仕候て、兎角不レ被二召上一候ては、不レ被レ爲成儀に御座候はば、幸先年より平均に被仰付置候て、諸士知行本高の外に上り申新高を悉く被召上候はば、無高下にてろく成儀にて可有御座候。左無二御座一候はば、他國のならしの如くに三ッにても三ッ五分にても、平等に無高下拜領被仰付、其上の物成を皆々被召上、此二ッの內何れにても御取被成候はば、五分の上り米被仰付候よりは、上り申分量多く、其上上り米御取被成候と申御名は立不申、諸士の知行物成拜領仕候處も、甲乙有二御座一間敷候。若知行よき者も惡き者も同樣に、五步にても六步にても被召上候はば、知行惡しき者彌迷惑可仕候。上り米被召上候はんよりは、あはれ箇樣に被仰付候へかしと沙汰仕候。又御財用不足仕候に付ては、四民の內士は常の祿を被下置、身命をつゞけ居申事に御座候へば、上り米被召上候事、當

御家老衆、右の如く前車の覆るを御覽被成候て、只今御財用不足に付、民の苦み恨み不申樣の御心得、可有御座事かと乍憚奉存候。

一此頃末々にて沙汰仕候は、只今御財用不足に付ては、御家中諸士知行の內より、上り米御取可ㇾ被ㇾ成候哉と御詮議御座候由に御座候。御財用不足にては、以後御つゞき不被成御事に御座候へば、諸士の祿の內たとひ半分三歩二被ニ召上一候とて、聊御無理とは不奉存候。上り米被召上候はば、士は人馬を減し今迄の奢をやめ、儉約を專一に可仕候間、却て銘々勝手に成申事可有御座候。か樣の難儀成事に逢候はば、せめて華美をやめ、風俗改り申事可有御座候間、諸士の爲には不ㇾ苦儀にて可有御座候。然れ共若し上り米御取被成候はば、後の御遠慮可有御座事にて御座候。其故は、忠之公御代にも上り米被召上候。又他所にも上り米御取被成候處も多御座候。其は諸士の勝手、只今の御家中困窮程に無御座候故、數年被召上候ても、指て病不申、下人を多は放不申候に付、下々にも浪人多無御座候。浪人仕候ても下々の渡世仕安き時節にて、飢に及不申候間、只今は其時に替り御家中貧窮故、上り米被召上候はば、諸士より隙を出し申下人凡數千人も可有御座候。只今さへ困窮故下人を減少仕候に付、下々の浪人多御座候に、上り米被

米銀に事かき不申者は子孫無御座か、何ぞ大なる禍御座候。況大國を御保ち被成候御富貴は、御幸の大に滿たる御事にて御座候故、必かけ申御氣遣も可有御座候に、御財用の不足は、則ち其かけ申たる所にて、他事の御災出來申間敷候間、御吉事にて可有御座候。但是によつて、若し諸士、百姓、町人を御むさぼり被成、俄に不足を御足し可被成と被遊候はば、此上の御禍難計奉存候。古より君の爲とて民の財をかすめ取り、下を苦め申たる聚斂の臣は、悉滅亡仕たる事慥に記錄に多く見え申候。若幸にて其身亡不申候へば、必子孫にて亡申候。稀に子孫亡不申も御座候へ共、有か無かの仕合にて御座候。是必然の事に御座候。御國の昔の御家老衆も、其子孫三代迄つゞき申たるは稀にて御座候。戰國の風にて、百姓をかすめ取人民を多く苦しめ、諸人の迷惑仕候樣なる不仁の行跡多御座候、故に子孫長久不仕候て可有御座候。惣て人は皆天の子にて御座候故、天の子をそこなひ申候へば、天道の御惡み御座候。又天の子をあはれみ申す人は、必天道の御惠御座候。皆是必然の道理にて、天道の善に福し、惡に禍し給ふ道理甚明にして、恐るべき御事に御座候。如何に當分其主君の爲とても、我子孫の亡び申程の不仁を行ひ申候ては、必其主君の爲にも以後の禍に成可申候。當國の昔の

と力を費したる迄にて、却て誹は增し申候。只自分を能修め、過なき樣にさへ仕候へば、おのづから誹はやみ申候由に御座候。其上にて猶も誹り申さば、苦にも成申間敷候。古書にも、民の口をふせぐ事は、水をふせぐよりも甚し。水ふさがつて溢れば、人をそこなふ事又多し。此故に水を治る者は是をひらいて導き、民を治る者は是をのべて云はしむと御座候。臣の悪は君を誹るより深きはなしと。古人も申候へば、勿論下たる者は、毛頭上を誹申は大不義にて可レ有ニ御座一候。然れ共上よりは下の誹をおさへずして、却て取上候へば、自ら修る助にも成、下の誹はやめずしてやみ申由に御座候。

一只今御國用大分不足仕候由に付、御簡略の御詮議御座候由、末々にて沙汰仕候。先以御國用の不足は、御國の大なる御幸と奉存候　其子細は　御財用不足仕候事は、別の儀にては有御座間敷候。江戸の御公儀を能御勤可レ被レ爲レ成候か、或は御國の諸士を能御惠置被成、萬民を能御救被成候か、又は百姓の年貢を輕く御取被成候か、諸人の願の如く、財を御施し被成候か、かやうの仁政にて御財用不足仕たるにて可有御座候。其善事は畢竟御爲によき御政にて御座候。一段目出度御事と奉レ存候。其上天道は滿るを虧くと易にも見申候。滿てば必ず虧け申候道理と見え申候。末々の賤しき者さへ、

過も必ず可有御座と被思召、御自身の御疑、御顧被成、御自分の御智慧を御立不被成諸人の申所を御取上、悪を捨て善を御用被成候様に可レ有ニ御座一事の様に乍恐奉存候。古語にも、聖人にあらず誰か過なからん、只過て好改む、善莫レ大レ焉と御座候へば、賢人位にては猶過りも多物と見申候。然るに我身を善なりとしてうたがはず。過なきとのみ心得、下の説をも不レ用人は、如何に聰明才力人に勝れ候ても、古よりよき例には引不申候。惣て少々道理をも議論仕候者は、各様御才智御勝被レ成たる所、却て大なる御病の様に申候。譬ば器に一ぱい物を入候ては、又他の物入不申候如く、人にも才力御座候て、其を頼み、一ぱいに滿し候へば、人も存寄も不申聞候ても他の善言入兼申候。孔子の語にも、聰明睿智なるも、是を聞くに愚を以てすと御座候。心を虚にして人の申所を能聞受、其上にて善悪をば我心の中にてえらび、善を用ひ悪を捨候が大智と見申候。賢者といへ共、我一人の智は有レ限の物にて御座候故、廣く諸人の申處を聞て、其智を取用、一つに合候が大智と可申候。又古語に、寒をふせぐには裘を重ぬるにしくはなし、誹をやむるには、自ら修るにしくはなしと御座候。誹をやめ申す道は、申者の口をとぢ候てもやみ不申候。又誹り不申樣にとて、外の見分を繕候ては、勿論財

町人に至迄、御國政を何かと評諍仕候者多御座候。殊に他國にて猶以右の通御座候由申候。何程に御恵を厚く被成候ても、夫程に忝不ㇾ奉ㇾ存と聞え申候。是は至て下愚の心にて、殿樣次に各樣の御心の十が一も不ㇾ存者の申事にて可ㇾ有ニ御座一候。惣て父母の恩の深き事を子は不ㇾ存候て、不孝なる子は却て親を恨み申候如く、君恩の重を愚なる者は不存候て、却て誹申事、凡夫の常にて御座候故、愚人の誹は憂に不成事にて御座候。然れ共諸人の申事には、又公なる論も御座候て、理に當り申事も可ㇾ有ニ御座一候間、末々の沙汰をも御聞被ㇾ成、御自身の上を御顧、みづから御うたがひ被成、善惡を御吟味被成候はば、是又御政道の御工夫の一端にて可有御座候。末々の事とて悉御捨被成候ても、我意に御任被成候ても、御高滿の樣に可有御座候。古堯舜禹湯の聖王さへ、猶御身の上に過も可有之かと被ニ思召一、進善の旗、誹謗の木、諫の鼓など申候て、廣く諸民の誹をも御取あげ、賤き者の諫をも御用被成候事、慥なる記錄に見申候。當代江戸の御老中樣、所々の宮、寺、辻堂などの樂書、落書、諸人の誹をも御聞たがり被成候も、定めてかやうのためしを御存被成候事も可有御座候。古の聖人さへ猶如ㇾ此御座候。然ば各樣いかに御賢才御座候て、御心にはたとひ無ㇾ私とも、かたおちたる御

處、是又私の愚見にては無御座、皆古人の說にて御座候。但是程の儀は定て各樣御詮議の上にて早く被寄御思召たる事にて可有御座候へ共、古人の芹を獻じたる愚衷を述申迄に御座候。

一殿樣御仁心深く、諸事御眞實にて、御堪忍つよく、御德義厚く被成御座候事、當代於日本は第一の賢君にて可有御座由、少々事の道理をも辨たる者は申候。次に各樣道理に御通じ被成候故、上の御心をも御請隨ひ、萬御仕置に被入御念、諸士下々萬民に至迄、迷惑不仕樣にとの御政道不淺儀に御座候。就夫御國の樣成心安儀は、他所には有御座間敷候。其子細は、小罪をば御免被成候故、大罪をさへ不仕候へば、何の氣遣も無御座、大なる過をも品に依りては御免被成候。少しは道理の難有私なる望申候ても、各樣御執成を以、願の如くに被仰付、其上に困窮の者には拜借被仰付、火災に逢候へば、大分の財を被下、病人をば深く御いたはり被成、數年御奉公不勤者にも、祿を其儘被下置候事、又不才にて御用に不立者にも、父の祿を被下候。凡不仁の御政無御座候故、親にかゝりたる樣に御座候。恐くは堯舜の仁政とても、是にはあまりかはりて結構成事有御座間敷候。然れ共近年御國中の諸士、大身、小身、百姓

附録

益軒先生與宰臣書

○延寶七年八月六日立花勘左衛門殿へ送る書

乍恐申上候　如私の者かやうの儀申上候事、位を越え、分に過たる莫大の罪、多憚儀にては御座候へ共、殿樣の御恩厚く　次には各樣の御恩深蒙申たる拙者にて御座候。殊御蔭を以、古の書をも考、道理の萬一をもうかゞひ申候に　唯今諸人の沙汰を承候て、わだかまり居り候。上を欺候て、不忠の至りと奉存候故、承候處の是非をば不存候へ共、承りたる儘申上候。勿論此内理に不當事のみ多可有御座候。其は御捨可被成候。若一事にても道理に當りたる儀御座候はゞ、御心得にも成可申候と奉存候間申上候。是世上の沙汰にて、愚意の存寄にては無御座候。但其内に所々愚説を加へ申候

老いては云云―源順の歌に、老ぬれば同じ事こそせられけれ君は千代ませ君は千代ませ

まで、天地の道にしたがひ仕へ奉るべし。人となれる者、一生の間つとむべき道此外に更にあるべからず。老いては同じことするならひなれば、かへすぐ申し侍る。天道は必ずおそるべし。侮るべからず。

天道にかなへば云々―老子曰く、天道は親なし、常に善人に與す

れども、遠きことを引くにも及ばず、わが日の本百年以來、このごろに至りて、まのあたりに見聞きたる、世間の諸人のなせることを考へ見て、其益あると益なきとを知るべし。凡そ俗人は、無學にして道理に暗きのみならず、利分の損得をも知らず。故に、善を行ひて天道にかなへば、必ず天喜び、人喜びて、禍なく福あり。惡を行ひて天道に背けば、必ず天怒り人恨みて、禍あり、福なきことを知らず。つねに天道を畏れずして、かへつて侮り背き、私を恣にし、ことさら、天の子としておはれみ給へる人を惠まずして、侮り苦め、身のわざはひを求め、身の亡ぶることをなして樂とす。つひに天道神明の責をかうぶりて、亡びざれば止まず。かなしむべきかな。是れ道理に暗きのみならず、損得をも知らざるなり。

一およそ、人は、若き時より老に至るまで、惡しき友に近づかず、益ある師友を求め擇びて近づくべし。人に交るに、謙りて、わが才智を以て人にほこらず、古の聖人の道を學び、わが心を修め、愚なる心の惑をさりて、知を明らかに開き、仁心をふかく保ち、孝を先として、人倫をあつく愛し、日々に、わが力にしたがひて、善を行ひておこたらず、常に、人に益あることをなして、人を妨げず、惡道を畏れ敬ひ、身を終る

身のさいはひとなる。然れば、是に及べる大なる祈禱なく、功德なし。世の人、此理を知らず、神佛に洽く諂ひ、又は、功德をなすと思ひて、民に益なきことに、そくばくの財をつひやし用ふれども、不仁にして人倫を愍まざれば、いかほど財と力とを用ひて祈れども、天道神明の助なくして、身にも子孫にもさいはひなし。是、古の書に記し、近代の語り傳ふる所、諸人のまのあたり見聞せる所あきらかなり。およそ福を得禍をのがれんと思はば、福を求め、禍をのがるゝ道を知るべし。其道を知らずしてみだりに求めても、その驗なし。福を求め禍をのがるゝ道は、いかんぞや。人の困窮をめぐみ、人の害をのぞき、患をふせぎ、飢寒をたすけ、鰥寡孤獨の貧人をすくひ、諸の善を行ふに及べる祈禱は、さらになし。此外には、そくばくの財をつくして、祈り求むとも、是に及ぶべからず。心あらん人は、是を行ひて、善を積み重ぬるをつとめとすべし。其惠をうくること、多くの人に益あり。わが身にも、亦たのしみあり。つひには、身の福となる。同じく財をつひやし用ひて、功德と思へども、天道にかなはず、人民をすくはず、無益のことに用ふれば、世のたからをつひやして、かへつて世のつひえとなる。惜むべし。和漢の古の事を考ふるにも、此道理たがはず。さ

に、祖父德ありとも、子孫不善を爲さば未だ禍敗を免れず、慶何か有らん、祖父不善なりとも、子孫に德有らば福祿將に集らんとす、殃何か有らん

罪を天に獲れば―孔子の語、論語八佾篇に出づ

一天地は、萬物を生みてそだて給ふ父母なるゆゑ、其生める所の人倫は、天地の子なれば、是をあはれみ給ふこと、人の親の子を思ふが如し。こゝを以て、その生み給ふ所の人倫と萬物を愛すれば、天地の御心喜んで、必ずさいはひを下し給ふ。これを害めそこなへば、天地の御心怒りて、必ずわざはひを下し給ふこと、たとへば、人の親の、わが子を愛しむ者を喜びて、其恩を報いんことを思ひ、わが子をそこなふ者を怒りにくみて、其恨を報ぜんことを思ふが如し。天道は畏るべし。これを知らずして、只、神に諂ひいのりて、福を得禍をのがれんとす。されども、人倫を愛せず、生物を害へば、天地神明のあはれみ無くして、天罰遁れがたし。罪を天に獲れば禱る所なしと、聖人ものたまへり。疑ふべからず、おそるべし。

一善を行ひ、人民を愛すれば、必ず天の惠ありて益あり。善を行ひて、必ず益を得る。愚者は、益なきことを行ひて、禍をのがれず。人は、只智者のするわざをなすべし、愚者のわざをなすべからず。

一天地の御心にしたがひて、人をあはれみ、人の患をすくひ、飢をたすけ、歎をやめ、善をつねに行ふ人は、必ず天地のめぐみあり、神明の助あり。是、人を救へば、わが

されど善を爲しても云云—事林廣記に曰く、善には善報あり惡には惡報あり、善惡とも報なきは時節未だ到らざるなり

命分—天より授かりたる運命

おや先祖に善人あれども云々—司馬溫公の語

一されど、又善をなしても、福なき人あり。それは、すぐれて命分うすく、福すくなく生れつきたる人なり。又、惡をなしても、禍なき者あり。それは、すぐれてあつき氣をうけて、さいはひを身に生れつきたる者なり。共に、定りたる道理の常とすべからず。されども、其一代に報いざれば、必ず子孫にむくゆ。惡をなしても何の害かあらんといふことなかれ、天道は畏るべし。愚なる人は、目の前に見えざることは、福も禍もなしと思ひ、後の利害を知らず。善惡に必ず報あるは、自然の天理なり、疑ふべからず。又、生れつきたる禍福あり。これ天命なり。此二すぢの理あることを知るべし。たとへば、生れつき強き人は、酒色を恣にし、大食し毒物を食ひて、長命なる人あり。それは、すぐれて元氣あつき人なり、常とすべからず。もし其人の禍なきを見て、常の理と思ひ、酒色を恣にし、大食し毒物をくらはば、必ず病をうけて、短命なるべし。惡を行ひて禍を畏れざるは、此理に同じかるべし。

一おや先祖に善人あれども、子孫惡なれば、先祖の善のむくいなし。おや先祖惡人なれども、子孫善人なれば、先祖の惡のむくいを免る。子孫たる人、善を行ひて、おや先祖の惡を補ひ除くべし。

人の才あり善あらば云云―論語顔淵篇に、君子は人の美を成して人の悪を成さず、とある孔子の語に同じ意なり

後漢の明帝云々―後漢書に見ゆ

匹夫―いやしき男

聖人の教―孔子の教

一凡、心に仁を保ち、身に善を行ふこと眞實にして、人の知らんことを求めず、善を行ひし報のさいはひ有らんことを願はざる、これ、陰徳なり。陰徳を行ふこと、かくの如くにして久しければ、善積ること窮りなし。豈樂しからざらんや。後漢の明帝、其弟東平王に問うて、汝家に居ては、何をか樂とするや、とのたまひしに、東平王答へて、善をすること最樂し、といへり。凡そ世間の樂に、善をするほど、いとおもしろく樂むべきこと、其外に又何かあらんや。匹夫のともがらも、善をすれば樂あり。日日に善を行ひて止まずんば、其つもれる樂、限なかるべし。況や、富貴の人をや。東平王の答宜なり。善を行ふこと、かくの如くなれば、求めざれども、おのづから天道神明の惠ありて、禍なく、福あり。其驗の必ず違はざること、聖人の教明らかなり。又は、古今天下の書に載せたる所、及び語り傳ふること限なし。疑ふべからず。小人は、一事善を行ひて、其報なければ、驗なしとて、止めて行はず。凡そ善を行ふこと、久しく積みかさなれば、必ず其驗あり。人したがひ、天喜び給ふ。又、小人は、悪を行ひて禍無ければ、害なしとて止めず。悪を行ふこと積み重れば、必ず其報あり。天道おそるべし。

おのれ立たんとして―論語雍也篇に、夫れ仁者は己れ立たんと欲して人を立たしめ、己れ達せんと欲して人を達せしむ

いへども、われと同じく天地の子なれば、わが同胞の内、不幸なる人なり。尤あはれむべし。すべて、人のため利あることをなして、害あることを除くべし。人の害になることを、心によく思ひて、假にも爲べからず。わが身を樂まんとて、人を苦むべからず。いにしへより、道なき人は、わが一人の心を樂まんとて、多くの人民を苦ましむ。これ大なる不仁なり。只、われひとり樂むべからず、民とともに樂むべし。人のうれへをうれへ、人の樂を樂むべし。

一人と才能を爭ふべからず、人と威勢を爭ふべからず、人の才あるを妬むべからず。おのれ立たんとして、人をも立つべし、我のみ立たんとすべからず。心けはしく、人を言ひ貶すは、人をそこなひ、物をやぶるなり。不仁と云ひつべし。

一富みては、貧しき者を忘れず、貴くしては、賤しき者を侮るべからず。又、かりそめにも、人を譏るべからず。人を譏りおとすは、即ち悪を行ふなり。人の才あり善あらば、少しなりとも褒めあげそだつべし。嘲りていひ貶すべからず。人をそしり、人をいひおとすは、不仁なり。人の才行あるを妬むは、わが身を立てんとするなり、不義なり。鄙狹といふべし、いやしむべし。

へつらひ祈りしにあらず—論語爲政篇に、其の鬼に非ずして之を祭るは諂へるなり

祭るまじき社を云々—禮記に出づ

老いて妻なきを云々—孟子に見えたり

に誠あり、敬あり、其上、禮正しくて、祭るべき正神にいのりし故、其福をうけたり。理もなく禮もなく、祈るまじき神にへつらひ祈りしにあらず。われに預らずして、祭るまじき社を淫祠といふ。淫祠は福なしといへり。家を守る神にあらざれば、祈りても利生なしとなり。わが君につかへずして、他の君につかふるが如し。道にかなひて、いのるべき神に祈らば、其驗有りなん。道なくて祈らば、神は非禮をうけ給はざれば、祈るとも驗あるべからず。

一およそ、人と生れては、尊きも卑きも、富めるも貧しきも、只願はくは、心にふかく陰德をたもち、身にあつく善事を行ひて、人の患をあはれみ惠み、人の苦みを助け救ふべし。つねに、是を以て志とすべし。陰德とは、心の中に善をたもちて、人に知られんことを求めざるをいふ。凡、善を行ふの道は、飢ゑ凍ゆる人、病者、かたはなるもの、乞食、貧人をたすけ、鰥寡孤獨のたよりなき人を、愍み惠むべし。老いて妻なきを鰥といひ、老いて夫なきを寡といひ、いとけなくして父なきを孤といひ、老いて子なきを獨といふ。此四のものは、養ふべき人なくて、飢寒するものなれば、困窮こる民なり。仁を行ひて人をすくふには、先、此等の人を先にすべし。これ亦、賤しと

享けず—論語に出づ
菅丞相—菅原道眞、丞相は執政の大臣をいふ、此等の歌古來菅公の詠と稱すれども確證なし

こゝろだに誠の道にかなひなば祈らずとても神やまもらん

又曰、

あやまりのあらば中々さもあらば心づくしに何いのるらん

とよみ給へり。此二首の道理至極せり、たがふべからず。凡此理甚明かにして、如何なる無學なる人も知りやすし。されども、凡夫は道理にくらく、利欲深き故、善を行ひ惡をせざれば、天道にかなひ、福ありて禍なき理を知らず。只、欲心と非禮のわざを以て、神佛に諂祈り、又權勢ある人にへつらひ求めて、財祿を得んとす。されど、天道神明には私なければ、諂へりとて、福を與へ給はず、とがあるを赦し給はず。道にちがへる祈の、其驗なきこと、今目のまへにあらはなり。又、非禮を以て神に祈り、人にへつらひ求めて、福祿を得る者まれにあり。それは、生れつきたる福の内にて得たるなり、へつらひ求めて得たるにはあらず。もし、百人に一人も、へつらひ求めて、其生れつきたる福を得る者あれば、愚人は、それに迷ひて、へつらへる故に得たりと心得そこなひて、へつらひ求む。愚にして此理を知らざればなり。

一古人の神にいのりしは、君父のために祈り、又、わがあやまりを改め善に遷りて、心

古の書といふ義にて書經のことなり、此語同書伊訓に見え、惟上帝常ならず、善を作せば之に百祥を降し、不善を作せば之に百殃を降す

天道は善に福し云々—尙書湯誥に出づ

天道好還—世範に見えたり

神は非禮を

つめる家には禍多しといふ意なり。是、天道の常理なることを說き給ふ。是皆、聖人のをしへなれば、いつはり違あるべからず。必ず其しるしあり、疑ふべからず。又古語に、天道は好還といへり。天道は、善人に幸し惡人に禍し給ふ道理にて、善惡ともに、必ず其報を好み給ふを、かへすことを好むといへり。善人には福をあたへ、惡人には禍をたまふ。善惡ともに、天道より其返報をくだし給ふ。天道は廣大にして、にはかに、其しるしなけれど、後は必ず報あり。天道は畏るべし。おろかなる人は、此理を知らずして、天道をおそれず、惡を去りて善を行ふ志はなくて、惡を行ひても、只神佛に諂祈りて、さいはひを求め、禍をのがれんとす。心あらん人は、よく思案すべし。人間の内にても、心明らかに、私少き正直なる人は、人のへつらひ求むるを好まず、理を曲げて人に私せず。いはんや、神は、聰明正直にして私なければ、何ぞ人の平生善を行はずして、只、へつらひ求むる者に私して、さいはひを與へ、禍をゆるし給はんや。此理明かにして、知りやすし。又古語に、神は非禮を享けずといへり。神は正直なれば、人の道理にかなはざる祭と、祈禱とをば享け給はずとなり。菅丞相の歌に、

るを欲せず

流水は云々ー莊子德充符に、仲尼曰く、人流水に鑑みることなく、止水に鑑みる

古の君子は云々ー朱子の語に、古の聖賢を見るに、朝夕只那の天の眼前に在るを見る、とある意也

尙書に云々ー尙書は上

とは、急ならざる事は、詳にしていそがず、よく思案するをいふ。怠り忽にして、急なることをいそがず、時におくるゝは惡しし。

一古の君子は、朝夕只、天道の眼前にあることを思ひて、つねに心も事もおそれ謹みて、天に背かず。今の人は、天道は遙に遠きことにて、わが身に與らざる事と思ひて、天を欺きそむきて恐れず、わが心に惡と思ひながら、行ひてやめず。是、天道をあざむきて、おそれざるなり。凡の人、天の與へ給ふ所のわが心を保たずして、不仁を行ひ、天のあはれみ給へる人物を愛せずして、苦め侮るは、天にそむくなり。天地の子としてつかへ奉る道にはあらず。是、父母の命に背きてつかへざるが如し。天道に不孝なるなり、天道おそるべし。

一尙書に、善をすれば、天より百の祥を降し、不善をすれば、百の禍を降し給ふといへり。又、善惡のむくい、影の形に隨ひ、響の音に應ずるが如く、必ず其しるし有ることを、聖人說き給ふ。又。天道は善に福し、淫に禍すといへり。天より、善人には福をあたへ、惡人には禍し給ふなり。易にも、積善の家には、必ず餘慶あり、積不善の家には必ず餘殃ありといへり。久しく善をつめる家にはさいはひ多く、久しく惡を

方書―醫方を記せる書

心は靜かなるべし云々―鄧析子の語に、心は安靜ならんを欲し、慮は深遠ならんを欲す、心は躁なるを欲せず、慮は、淺な

べし。わかく血氣さかんなれば、飲食色慾恣なり。いましむべし。飲食色慾を恣にすれば、元氣つきて短命なり。中年以後は、色慾より、飲食の慾尤こらへ難し。内慾にやぶられて元氣減れば、外邪も侵しやすく、病起りやすし。人の天年を保たずして、早く死ぬるは、多くは、飲食色慾の二に傷らるればなり。凡、養生の術、其細なることは、方書に多く載せたりと雖も、其大要は、かくの如くなるに過ぎざるのみ。

一心は靜かなるべし、騷がしかるべからず。靜かなれば明かなり。靜かならざれば、心闇くして、道理を曉りがたし。流水は、動きて影をうつさず、止水は、靜かなるゆゑ明かなるが如し。慮は深かるべし、淺かるべからず。慮は思慮なり。慮ふかければ、見ること遠く、聞くこと審かにして、見聞に迷はず。慮淺ければ、見ること聞くことに迷ひやすく、人に欺かれ、身の禍人の憂を知らず、遠く久しきを考へず、先見の明なし。心を靜にして、思案を好み、思慮を深くして、事の是非と後の禍を考ふべし。

一萬事を行ふに、待といふ字を用ふべし。待とは、急ならざる事はいそがずして、心しづかに思案し、詳に行ふをいふ。かくの如くすれば、過すくなし。事を行ふに、いそがしく急なれば、かならず誤あり。程子も、事以急而敗者十常七八、といへり。待

一時快しと思へど云々ー善誘文の語に、一時意に快きことは、事過ぐれば身を傷ふ

初學訓巻之五

一耳目口腹の慾を恣にして、一時快しと思へど、其樂いまだ果てざる内に、早くうれへ來る。酒食色慾を過して、樂むと思へど、其樂の内に、早く祟をなすが如きの類なり。すでに、はじめに快きことは、終には、必ず禍となる。後の禍をおそるれば、前に快きことを求むべからず。又、はじめに苦みて勤むれば、必ず後の喜樂となる。味よき酒食を過せば、たちまち病起り、にがき藥をのみ、あつき灸をすれば、必ず後は病去りて、身の益となるが如し。

一養生の道も、亦よく謹みて、慾を堪ふるにあり。養生の要は、飲食色慾をこらへて過さず、心を和げ氣を平らかにし、かなしみ、いかり、うれへ、思ひを過さず、又風寒暑濕の外邪を防ぐべし。飲食色慾は內慾なり。風寒暑濕は外邪なり。つよき人も、內慾を過し、外邪に傷らるれば、病に冒されて、長生を得がたし。又、生れつきよわけれど、よく保養すれば、天年をたもちて長壽なり。わかき時より、早く養生をつとむ

るゝや徳の以つて俗を表するなく、功の以つて物に及ぶことなくば、禽獸草木に若かざるなり、哀しい哉、といへる意なり

く、水下らざる有ること無し

凡人となりて云々ー陳繼儒の語に、人の禽獸に異る所以は、其の爲す有るを以ってのみ、皮毛齒角禽獸用を以って名あり、香味補瀉草木功を以って著はる、人の生

一人の不善ありとも、怒りて強く惡み責むべからず。わが不善を知らば、強く責め治むべし。つよく人を責めざれば、人の恨なし。わが不善をつよく責むれば、わが身に益あり。己をゆるして人を責むるは、大なるひがごとなり。人の恨ありて、わが身に益なし。

一凡、人となりて、君のため父のため助とならず、世間の用をなさずして、天地の道に少しの補なく、人を憐む德もなく、人を救ふ功もなくして、天地の物をそこなひ費すは、禽獸草木の民用を助くるにも如かず、と古人いへり。わが輩の世にあること、かくの如し。みづから恥づべし、天道おそるべし。

むが如き、此れ之れを自ら欺くと謂ふ

ひがごと―惡事

古語に差ふこと云々―易緯に出でたり

人の性本善なれば―孟子告子章句上に、孟子曰く、人性の善なるや、猶水の下に就くが如し、人善ならざるあることな

一官祿は、我より下なる人を見て、わが身を安んじ樂むべし。上なる人を羨むべからず。官祿の富貴と貧賤とは天命にて、生れつきたる分限あり、求めがたし。才德は、我より上なる人を見て、彼を羨みつとむべし。才德も生れつきたれども、善に遷り過を改めて、求めて得る道理あり。人の性本善なれば、學問し力め行はば、などかよき道に遷らざらん。

一人を知るは、至りて難けれど、己を知るは、人を知るより猶かたしといへり。故に古人も、知レ人謂二之知一。自知謂二之明一。といへり。明は、知より勝れり。人の心は、かくれて表より見えず。故に、知り難きこと宜なり。わが心は、内にありて、みづから知り易かるべくして、却て知り難きは何ぞや。わが身には私ありて、己を贔負してゆるす故に、惡しきことも、よしと思ふなり。人其子の惡しきを知ることなし、と古語にいへるが如し。明鏡も、その裏を照さず、われに智ありと思へど、片つ方にはくらき所ありて、過惡あるをも知らざることあるべし。能くかへりみ、又、人の諫をきき、わが過と惡とを知りて改むべし。われを知らざるは、愚なりといふべし。外事をさし置きて、まづ我が惡しきことを早く知りて、改むべし。

聞を友とするは益あり、便辟を友とし、善柔を友とし、便佞を友とするは損なり
公儀―おほやけ（朝廷又は政府）
善を好むことは云々―大學に、謂はゆる其意を誠にすとは、自ら欺くことなきなり、悪臭を悪むが如く好色を好

が家の業をつとめざる者を、名づけて無賴の人といふ。年若き子弟を、無賴の人に一日も交らしむべからず。必ずひきそこなはれ、惡におち入り易し。一たびかゝる惡友にならへば、善き方へ立ちかへり難し。恐るべし。

一善を好み、惡を嫌ふことの誠なるは、誠意のことなり。是、人の行の第一のつとめにて、行の初なり。善を好むことは、好き色の如く、惡をきらふことは、惡しき臭の如くすべし。是、善を好み惡を嫌ふこと誠あるなり。もし、善と知れども、實に好まずして行はず、惡と知れども、實に嫌はずして去らざる、之を自欺くといふ。自欺とは、善を好み惡を嫌ふこと、眞實ならざるをいふ。自ら欺くことを誡めて、好惡の二に眞實にして、僞なかるべし。是、第一の心法なり。

一凡、好むこと嫌ふことを、はやく擇ぶべし。一たび惡しきことを好めば、相つゞき心の癖となる。善きことも惡しきことも、好めば後は習ひとなりて、天性の如し。すでに、惡しきことに久しく染みぬれば、其ひがごとを知れども、止めがたし。はじめに擇びて、はやく改むべし。古語に、差ふこと若し毫釐なれば、謬るに千里を以てすといへり。

事にたづさはれば―事にあづかれば

友とする人は云々―論語季氏篇に、孔子曰く、益者三友、損者三友、直を友とし、諒を友とし、多

一才智あり忠信ありて、私少く、つゝしみ有りて、事をよく勤むる人は、才德備れる人なれば、今の世に有り難し。才少し鈍く、物いひふるまひ、わが心に少しかなはずとも、心愚ならず、忠實にて裏表なく、邪ならざる人を、好んで用ふべし。才鈍き人も、愚ならざれば、世になれ、久しく事にたづさはれば、かへりてよき程になり、要用にかなふ。辨舌利口にして、立居ふるまひ快く、人の心によくかなへるもの、多くは其心僞かだましく、後めたきこと多し。信じ難し。かやうの人を用ふれば、必ず禍となり、家を破る。たとひ家を覆すに至らざれども、目に見えぬ所に、大なる災あり。甚だ恐るべし。

一友とする人は、尤も擇ぶべし。智ありて、わが惡しきを正し、善きをすゝむる忠直なる頼しき人あらば、親みて友とすべし。直ならず柔かにして、わが心にかなへる人は、益なし。

一わが子弟など、年わかき者の友だちの交り、尤もはやく擇ぶべし。友なふ人にうつり易きこと、古人、麴に油の染み易きに譬ふ。わかき人の善惡は、皆その友による。公儀の法をおそれず、親の命をきかず、酒色と淫樂博奕を好み、我身の恥を知らず、わ

安んずること

名教—晋の樂廣の語にて、晋書樂廣傳に見えたり、名教は人倫の教なり

人を知ることは至りて難し—書經に曰く、人を知るは則ち哲なり

道に背きて樂を失ひ、却つて禍となる。大富貴の人といへども、財を費し盡して、困窮のうれへ遁れがたし。いはんや慾をほしいまゝにすれば、名を汚し、財祿と官位を失ひ、病を生じ、身を苦めて命をうしなふ。わざはひ是より大なるはなし。

一暇ある時は、月花をめで風景を感じ、山水を望み園に遊び、詩歌を吟ずるも、よき程に好めば、道に害なし。是亦、風雅なる君子の樂なり。古人、名教の内におのづから樂地ありといへるは、聖人の道の教の内に、世俗の樂にあらずして、至れる樂あるをいふ。私慾の樂を好めば、かへつて身の禍となる。恐るべし、好むべからず。

一凡、人を知ることは、至りて難し。人の心は、かくれて見えず。わが知闇ければ、人の善惡を知りがたし。其上、私あれば、人を好み惡むこと、公直ならずして、善人を惡み、惡人を好む。人の善惡を知らず、我心にかなへりとて、善人とすべからず。其人の善惡を擇ぶべし。君子は、友とする人も、召使ふ人も、つとめて其人を擇ぶ。もし、わが心にかなへりとて、擇ばずして、惡しき人を友とし臣として近づくれば、其人に引きそこなはれ、莫大の禍となること、和漢古今例多し。能々人を擇ぶべし。人を擇ばざれば、大なる禍あり。愼むべし。

財に嗇にして能く善を爲すものを見ざるなり、とあるをいへり

むげにいやしむべし―ひどく賤むべし

分を安んじ―分は分限分際にて身の程なり、天より授けられたる分限を守りて

湯水を與へ、道路に、茨根殼、はりある物、かどある石、人の足を害ふ物を取り棄て、溝の內なるふみ石を、一二置きかへ、小なる溝に小橋をかくる程のことは、如何なる貧乏の人もすべきことなり。是亦、人に益ある善行なり。いはんや富貴の人、その志あれば、人を救ふこと弘く、其功大なり。高きもいやしきも、怠りなく久しく行へば、善を積むこと限なし。あに樂まざるべきや。

一すべて、世俗は、耳目口腹の慾を恣にするを樂とす。然らざれば、大富貴を得てもかひなしといふ。是、まことに小人の心なり。其志むげにいやしむべし。かゝるいやしき樂を志とし、酒食色慾を恣にする人は、必ず財つきて貧窮に苦み、人を妨げ、恥辱をとりて、名を失ひ、元氣衰へ、病生じて、命をうしなふ。いはんや禍となり、富貴をうしなふ。悲むべし、何ぞ樂とすべきや。道を行ひ、人を救ひ、分を安んじ、理に從ふほどの樂、此世の中に、何かあるべきや。貴き卑しき、たゞ是を以て樂とすべし。道を行ひ人をすくふを樂とせずして、あだなる世俗の樂を願ふは、大富貴を得たりとも、誠に不幸なる人といふべし。富貴の人は、ことさら身の慾を愼みほしいままにせず、貧困なる者をあはれみ施すことを樂むべし。耳目口腹の慾を恣にすれば、

せざれば云云ー古語に、莫大の禍も須臾の忍ばざるより起る
人の害を除き云々ー劉子の語に、天下の害を除く、之を仁と謂ふ、と見えたり、こは必ずしも財なくとも行はるべし
程子の云々ー程子の語に、吾未だ

ると、便見二有徳無徳一といへり。

一富貴の人は、其力に隨ひて、ひろく人を惠み助くべし。人生の樂は、人の苦を救ひて、人を樂ましむることにあり。貧窮にして、人を助くる力なくとも、善をする志だにあらば、其功あるべし。人に善を勸め、惡を止めさせ、人の害を除き、人の心を和ぐるは、必ず財をもちひずとも行はる。もし、餘財あらば、無用のつひえをせずして、人の艱難を救ふべし、財を惜むべからず。程子の、財を惜みては、善を行ふことなり難しといへるも、まことに然り。財は多けれど、をしみて人を救はざるは、不仁の人なり、善を行ふこと難し。

一道に志あらん人は、つねに、仁を以て心に保ちて、毎日、人に利益ある善事を爲すべし。善を行ふは、必ず財をもちふることの多少によらず、たゞ人の難儀を救へば、其功大なり。財を多く費しても、益なきことに用ふれば、人の助とならず。およそ、善を行ひて人を救ふこと、上は王公より、下は乞丐に至るまで、行はれずといふことなし。善を行ふべき時に當りて、心を盡すべし。貧賤なる人も、仁に志して行へば、其身に應じ、日々人に利益あること多し。飢ゑたるものに一飯をあたへ、渴けるものに

しばし堪忍

一には、わが心に嫌ふことをこらへて忿らず、又、一には、わが心に好む物をこらへて貪らず。これ、忿と慾との二を堪ふるなり。忿をしのぶは、人のしわざ、吾が心に合はざるをこらふるなり。忿は、わが心を亂し人を妨ぐ。心は、萬事の本なり。いかりて心みだれては、言ふこと行ふこと、道理にかなはず。いかる時、まづ物をいふべからず。いかる時物いへば、必ず誤る。これ忿を忍ぶ一の手立なり。もし、言はずしてかなはざることありとも、言に忿を顯すべからず。たとひ、心の内にいかり釋けずとも、言に出さずして忿やみ、本心にかへるまで、堪へぬれば、大なる誤なし。慾をこらふるは、酒食好色など、およそ、わが心に合ひてすき好める耳目口體の慾、財寶器物の慾、皆こらへて、慾に貪らざるなり。忿と慾との二をこらへざれば、義理にそむき、心を亂し、病を生じ、財をつひやし、恥辱をとり、命を失ふ。其害大なり。凡そ身の禍は、忿慾をこらへざるより起る。しばしの間、忿をこらへずして身を忘るれば、父母をうれへしむ。不孝、是より大なるはなし。しばらく堪忍すれば、禍なくして喜あり。古人の詩にも、忍過事堪レ喜といへり。堪忍しすまして後は、喜ありといふ意なり。しばし堪忍せざれば、莫大の禍となる。程子も、貪慾を忍ぶと忍ばざ

身を保つ工夫なり—白樂天の杏爲梁の詩に、儉は存し奢は失す、今目に在り、安んぞ用ゐん高墻の大屋を圍むを
俗人の譏云云—司馬溫公曰く、古人は儉を以つて美德と爲せり、今人は儉を以つて相詬罵す

ほりて、人の累となり、はては、わが家をやぶる。それ儉約は、わが身の俸養をかろくするなり、善德なり。財を惜みて、人に施さゞるは吝嗇といふ、しはきことなり。しはきは、仁義の道にそむきて惡事なり。愚なる人は、儉約と吝嗇との別を知らずして、儉約をも吝嗇なりとて、譏りわらふ。又、吝嗇にして、みづから儉約なりと思ひ誤る人あり。二ながら非なり。いにしへの聖賢、いづれも儉約ならざるはなし。是善德なり。儉約なれば俗人そしる。俗人のそしりを顧みず、つとめ行ふべし。俗人の譏りを顧みおそれては、儉約は行はれず。されども、せはしく鄙細なるは儉約にあらず。人に對して寬恕なるべし。

一家をたもつ道をうしなひて、儉約を行はず、おごりて財を濫につひやし、財足らざる故、人に借りて、其利息多く出で、わが家乏しくなりて、みづから養ひ、家人を養ふこと難く、器物をとゝのへ備へ、人に施すことならず。人の財を借りて返さず、人の物を買ひて償はず、みづから苦み、人を惱す、大なる惡事となる。かねて早くいましめ愼むべし。

一 忍といふこと、亦善行なり。忍とは、こらふるなり、堪忍するをいふ。忍に二事あり。

自ら立身出世することを得る意、論語爲政篇に、祿其の中に在り

古語に云々ー左傳に出づ、但人生は民生とあり

君子はつとめておこたらずー易の乾卦象傳に天行は健なり、君子以つて自ら強めて息まず、とある意なり

一天の道は動きてやまず、一日に周く天をめぐる。人の勤は天道を則とす。こゝを以て、君子はつとめておこたらず。地の道は、靜にして動かず。人も亦これに則りて、愼みてしづかにして、妄に動かず。是、人の敬は、地の道を則とするなり。

一古語に、勤は貧に勝ち、愼は禍にかつといへり。いふこゝろは、勤むれば貧しからず、愼めば禍なしとなり。人世は、勤愼の二にて立てり。四民ともに、勤と愼とをしばしも忘るべからず。是、道を行ふ工夫なり。且又、貧と禍とをのがるゝ道なれば、是亦人身の至寶なり。其上に儉約を加へ、此三德を以て、家を保つべし。

一儉約に二義あり。儉約の二字を、つゞまやかにすと讀む。取廣げずして、約め行ふなり。一には、身の行を約にして、恣ならざれば、過すくなし。二には、財を用ふるに約にして、身の養におごりと飾なく、無益の事に財を費さゞるをいふ。行を恣にせざるは、身を保つ工夫なり。財を濫に用ひざるは、家を保つ工夫なり。此二を儉約といふ。心を恣にして約にせざれば、過多くして禍あり。財は限りあるものなり。富める人も、財をみだりに用ひて儉約ならざれば、財つき家乏しくなりて、父母を養ひ、人に施し、禮義を行ひ、職分をつとむることならず。後は、人の財をむさ

只是一箇の畏字なり

後悔なき道は敬にあり―程子の語に、敬は百邪に勝つ

祿は求めずして云々―立身出世を願はずして

急なることを爲すべし。凡そ愼めば身修り、愼まざればみだる。萬の事、つゝしめば行はれ、愼まざればすたる。つゝしめば、禍なく病なく命ながし。つゝしまざれば、禍出でき、病おこり、命みじかし。安樂なる時も、必ず愼むべし。つゝしめば、後の禍なく、後悔なし。凡そ毎事後悔なからんことを思ふべし。後悔なき道は、敬にあり。敬は、古の聖賢の心法なり。萬善是より行はる。これ心のまもり、萬事の根本なり。人生の必ずつとめ行ふべきことなり。白樂天が詩に、禍と福とは愼むと愼まざるにあり、といへり。

一 勤は、萬事の立ちて行はるゝ所なり。勤めざれば、おこたりて、何事も廢る。五倫の道も、勤にあらざれば行はれず。中につきて、忠孝の道をつとむるは、人道の大節なり。四民ともに、夙にはやく起き、夜におそく寢ねて、其家業をよく勤むれば、各その業をさまる。士は、君につかへて身をかへりみず、私なくして誠をつとむべし。此の如くなれば、祿は求めずして、其中にあり。農工商は、家の業をよく勤めつゝ愼みて、僞なければ、財を得て貧しからず。古語に、人生は勤にあり、つとむれば則ち匱しからず、と言へるが如し。

誠は天の道なり云々―中庸の語

誠あらざれば物なし―程子曰く、人道は唯忠信に在り、誠ならざれば物なし

敬とはおそるゝ意なり―朱子の語に、敬とは

を得るといへど、必ず天の咎人のにくみ有りて、後の禍にあふ。おろかなるものは、眼前の利をのみ謀りて、後の禍を知らず。不善を行ひて、利をむさぼること小なれば、財を失ふ。甚しければ、家を破り身を亡す。天のせめ人のにくみ遁れがたし、愚なるにあらずや。

一誠は天の道なり。之を誠にするは、人の道なり。四時行はれ、百物生る。善にさいはひし悪にわざはひす。是、天道のまことなり、古今たがはず。人の道は、これを則として、つとめて誠にするにあり。こゝをもつて、人の心は誠を主とす。誠あらざれば物なし。君父によく仕へ、いかなる善を行ひても、誠なければ爲す事皆ひがごとなり。是を物なしといふ。つとめて善を行ふも、誠なければ、みづから欺き、人を欺くに至る、惜むべし。欺くとは僞るなり。故に、萬の事誠を本とすべし。孔子の主二忠信一とのたまふも、此意なり。忠信は誠の心なり。

一敬とはおそるゝ意なり。つねに心を小にし、畏れ誡めて恣にせず、人を敬ひてあなどらず、事に臨めば、心を專一にして、他に心をうつさず、一すぢに念を入れて、疎ならざるをいふ。されど、又其事よりおもき事あらば前の事をさし置きて、おもく

公役―官、り人民に課する夫役

土貢―田地より出す年貢、卽ち租税

一農は、田をつくる民なり。是人を養ふものなれば、四民の本なり。隙ある時を以て、わづかに使ひ、暇あらしめて、耕作を專に勤めしむべし。農人は、天の時にしたがひて、春夏秋冬のつとめ怠るべからず。又、地の利によりて、其土に宜しき五穀を種うれば、田畠のなりはひよし。其上、儉約にして財を妄に用ひざれば、財多くして、公に貢をそなへ、父母妻子を養ふに乏しからず。又、身をつゝしみ、法度を犯さず、公役におこたらず、私用を後にし、土貢をはやく納むれば、罪咎なくして、父母のうれへなく、其心も亦安樂なり、是良農なり。かやうの良農あれば、萬民の手本となる。

一工は、器物をつくる諸職人なり。各其職をつとめ、器物をねんごろによく作り、麁惡ならざれば、求め買ふ人多く、利を得ること多し。是良工なり。

一商は、利を輕く取りて、多く貪らず、いつはりなく、人を欺かざれば、人是をうたがはず、賴しげありて、其ことばを信じ、其商物を多く買ふ。故に、あき物ひろく賣れて、利を得ること多く、富を得ること易し。是良賈なり。

一およそ、農工商の三民は、君に仕へずして祿なし。みづから利養を求むるを專とす。されど、義理を捨てて利養を求むるは、天道に背き、人事を妨げて、たとひ、一旦の利

子などの唱へたる性理學
王公大人―王は帝王、公は公卿、大人は大なる德ある人

ることわざ、各かはれり。義理を行ふとは、卽人倫の道を行ふをいふ。是四民ともに同じ。利養は、世を渡るいとなみなり。是四民各かはれり。

一士は、王公大人より下士にいたるまでをいふ。いにしへ、士を立てし本意は、農工商ををさめ養はしめんためなり、民に養はれんためには非ず。凡土地を多く領する人は、我が身ひとりに私せず、儉約にして、奢と私慾なく、民をやしなふを以て心とすれば、其家長く久しく、財寶みち〳〵て、身の利養ゆたかなり。いにしへ、からやまとの賢君、身に儉約を行ひ、おごりつひえをなし給はざりし故に、たび〳〵民の貢物をゆるし給へども、後には、倉にたから滿ち〳〵て、米腐り錢なは朽ちて斷れたりとかや。又、公卿より下つかた、士庶人に至るまで、身ををさめて、君によく仕ふれば、君のやしなひを得、財祿をたもちて、利養は求めずして、おのづから其中にあり。しかれば、士たる人は、その官職を專らつとめて、利養は求むべからず。

一凡、士は、萬民を養ひ助けんための官なり。昔より、其ために其職分を立てたれば、士たる人は、民を憐み惠む志忘るべからず。凡そ道に志ありて義を好み、心直にして情ふかく、僞なくて謹あるは、良士なり。

名は實の賓—莊子の逍遙遊篇に見えたる許由の語

程朱の學—宋の程子朱

初學訓 巻之四

一名利の二は、衆人の好む所なり。されども、打まかせて好めば、道にそむき、かへつて、身のわざはひとなる。身に才學あり、徳行あるは、わが身の寶なり。これを以て、わが名を貪り、人に譽められんことを好むべからず。名を好めば實を失ひ、みづから譽めて、かへつて名を失ふ。人は、たゞ誠をつとむべし。誠だにあれば、名は、求めざれども、おのづから來る。故に、名は實の賓と、古人もいへり。名を好めばみづから譽む。いやしむべし。利とは財寶利祿なり。つとむべき家業をよく勤め行へば、利は、求めずしておのづから來る、此方より求むべからず、利を求むれば必ず害あり。おそるべし。實をつとめずして、名と利とを好むは鄙狹なり。いやしむべし。

一文學を好みて、義理をこのまざるを、俗學といふ。たとひ、四書五經を專に讀み、其文義に通じ、程朱の學をするとも、義理を好まざるは、俗學なり。いやしむべし。

一國土に四民あり、士農工商なり。四民みな、義理を行ふことは一にして、利養を求む

學問の道は君子に至るを以て目あてとす｜前に楊子雲の語を擧げたり

巻の書をよむとも、藝能を習ふに同じ。只才能のみ進みて、徳行をつとめずんば、眞の學問にはあらず。眞の學問は、徳行をつとむること、文學をつとむるより厚くすべし。

一學問の道は、善を好む志を立つべし。且明師良友を求めて、學術のすぢを擇ぶべし。師友の人品よからず、學術のすぢ惡しければ、學びても益なし。是、第一えらぶべきことなり。初よりわが志をへりくだりて、わが身に才ありとて誇るべからず、われを是とし人を非とすべからず。知れることも、知らざるがごとく、心得ざるさまにて有りぬべし。君子の心ざまを學ぶべし。かりにも、小人のわざに倣ふべからず。

一學問は、只善を行ふ道なりと知りて、常に善心をおこし、日々に善行をなすべし。其上道理を以てわが身を責むべし、道理を以て人を責むべからず。古法にかゝはりて、人を責むべからず、古法になづみて、國法に背くべからず。

知る—論語に曰く、生れながらにして之を知る者は上なり

學問する人は先志を立つべし—朱子の語に、學を爲す先づ須く志を立つべし、志既に立てば學問次第に力を著くべし、志を立つること定まらざれば終に事を濟さず

ひ、をしへを受けて、道理を知り知を開くべし。人間第一のつとむべきわざ、是より先なるはなし。いにしへの聖人、天下の人の敎のため、學問所を建し、師を立て、學ばしめ給ふは、此故なり。

一學問する人は、まづ志を立つべし。志を立つるとは、君子とならんことを、常に心がけて忘れざるをいふ。たとへば、都に行く人、一歩をふみ出すより、念々都に上ることを忘れざるが如くなるべし。君子とは、德の至れる人をいふ。君子となる道は、善を好むに、誠あるを以て本とす。善を好まざれば本たゝず。其上には、書を讀みよく學んで道を知りて、其知れる所をつとめ行ふにあり。およそ學問するは、まづ道を知り善を行ひて、つひに君子とならんことを志して止まざるを、志を立つるといふ。是、君子の學問は、つねに善を行ふを以て心とすべし。善を行はざれば、學問も無用のことなり。善を行ふ人は善人なり、其至は君子となる。故に、學問の道は、つねに善を行ひて、君子にいたるを以て目あてとす。弓射る者の、的に志すが如し。志を立つるは、たとへば、飢渇の時に飲食を思ふが如く、切なるべし。これ學問の基なり。善を好むにおこたりあるは、志を立つるにあらず。もし學をするに善を好む志なくんば、萬

いやしき小藝すら皆師あり—程子の言に、學者必ず師を求む、師を求むるに愼まざるべからず生れながら

の小兒に、菓と金とを前に列ね置きて取らせんに、必ず菓子をつかみて、金を捨つべし。是知なくして、金の寶なることを知らざればなり。

一凡、百行萬善、皆知あるより行はれ、愚なるよりすたる。この故に、知は人身の大寶なり、貴ぶべし。人たる者は、高きもいやしきも、若きも老いたるも、只、知を求むべし。知を求むるの術はいかんぞや、學問するに如くはなし。學問にあらざれば、知求むべきやうなし。

一學問は、古の聖賢を師として、五常を心に保ち、五倫を身に行ひ、次に、天下萬物の理を窮め、古今の事に通じて、わが心の知を開く道なり。凡そもろ〳〵のいやしき小藝すら皆師あり、稽古ありて、つとめ學び、久しくして後に、其わざをよく習ひ得る理なり。いはんやわが身を修め、人ををさむる莫大の道理を知ることなれば、師なく學問なくしては、いかに生れつきたる才ありとも、何ぞかゝることを、ひとり知るべきや。これ云はずして其是非を思ひ知るべし。こゝを以て、いにしへの聖人、生れながら知るの人といへども、なほ師を求めて、道を問ひ學びたまふ。いはんや今の人の知は、古人に及ばず。幸に聖賢の書多し、幼よりつとめて讀み、明師良友を求め從

利口—辯口のよきもの

人を用ふるに外の貌云云—史記仲尼弟子列傳に曰く、孔子曰く、予言を以て人を取る、之を宰豫に失す、貌を以て人を取る、之を子羽に失す

一利口にして才力するどに、世變になれて、小事にかしこき人に、大體にくらくて、よき智恵なく愚なる人あり。又、辨才なく才力つたなき人に、かへりて、其心明らかにして、大體にかしこき人あり。人に交り人を使ふ人は、人を用ふるに、外の貌のうるはしきと、言のかしこきに迷ふことなかれ、よく其心の内を察すべし。外明らかなれば内くらく、外くらければ内明らかなり。故に、外はたらきて内おろかなる人あり、外くらくして内明らかなる人あり。たとへば、水と火との如し。水は、外くらくして物を照す光なけれども、内見え透きて明らかなり。火は、外明らかにして、よく物を照せども、その内くらくして見え透かず。人の内外かはりあるも、これに同じ。必ず其貌によりて、人を見あやまるべからず。

一およそ、善を好まずして惡を行ひ、君に不忠に、親に不孝に、國法を犯しておそれず、人に譏られ惡まれ、身を危くしてつゝしまず、甚しきは、家を破り身を失ふは、なにの故ぞや。おろかにして知なきが故なり。知なきゆゑ、善の行ふべきことも、惡のなすべからざることをも知らず。たとへば、小兒の、知なくして、水火をおそれず、井におち入り火に這入るが如し。又、善の行ふべきことを知らざるは、たとへば、三歲

削り、不善あらば自ら恕すべからず、自ら恕すれば惡日に滋し

凶德―善德の反、惡德

字なり。大禁戒あり。矜の字なり。故に學問する人は、はじめより、必ずまづ此禁戒を守り、根本を立てて、學問をつとむべし。かへす〴〵わが身にほこり、人をそしるより大なる惡なし。みづから矜る人は、必ず人をそしる。みづから是とすれば、必ず人を非とす。是等の惡しきことを、すべて凶德といふ。心に銘じて、自誡むべし。

一わが善は大なりとも、かくして自褒むべからず。是、身にほこらざるなり。人の善をば、小なりともあらはして褒むべし。是、人の善を助くるなり。わが過は文らずしてあらはし、早く改むべし。これわが身の益なり。人の過をばあらはすべからず。これ人を害せざるなり。愛の道なり、これ君子の心なり。

一節義とは、君、親、夫のために、義理を守りて命を輕ずるをいふ。武士の戰場にのぞみて、君のため、命を惜まざるはいふに及ばず、祿を惜みて、君をいさめず、命ををしみて君にそむき、敵に降り、或は、婦人の夫にそむき、死をおそれて敵にしたがふやうの類を、節義を失ふといふ。是、利欲にひかれ、命ををしみて、義理をうしなふなり。凡、男女ともに、萬の才能うるはしくとも、節義闕けては、其餘のよきことは見るにたらず。

云々―傅玄の口銘に見ゆ
謙と矜との二を知るべし―此一段書經大禹謨に、滿は損を招き謙は益を受くとある意におなじ
われに如何なる才能云云―明の大祖曰く、凡そ人善ありとも自ら矜るべからず、自ら矜れば善日に

基とは家を作る土臺なり。土臺を築かざれば、家を作りがたし。謙ならざれば、善にすゝむ下地なくして、學問の道立ちがたし。學問しても益なし。家を作らんとして、基なきが如し。是を以て、謙を學問の基とす。わが身をへりくだり、わが身をよしとせず。人の善言を聽き、人の善を取用ひ、おのれを立てずして、人の善にうつれば、善に進むこときはまりなし。天下の善德なり。矜は、ほこると訓む。自滿する事なり、謙のうらなり。われに如何なる才能善行ありとも、ほこりかゞやかすべからず。ほこれば、其才能をも善行をも失ひて、人ににくまれそしられ、禍あり。我身に自滿して、みづから誇り人を譏れば、善に遷りがたし。故に、惡日々に長じて、不善に進むことかぎりなし。是、天下の惡事なり。學問せんと思はば、初より、先此矜の字をいましめ去るべし。是、第一の事なり。もし、是を去らざれば、學問しても、益なきのみならず、かへつて害あり。才力の進むにしたがひて、己にほこるゆゑ、惡彌長ず、學ばざるに如かず。學問すれば人の心あしくなるとて、俗人の學問を嫌ふは此故なり。師は、是を以て弟子をいましめ、初より、矜ることあらば許すべからず。弟子は、是を以てみづから誡め、みづから恕すべからず。故に、學問する人は、大根本あり、謙の

く、汝面從し退きて後言することと有ることと無かれ

後めたく聞ゆ—二心あるやうに聞えて心苦し

古語曰一言云々—説苑に、一言にして非なれば駟馬も追ふこと能はず、とあるに同じ、論語には、駟も舌に及ばずとあり。

病は口より

一人をほめ過すもへつらひに近く、又、人を知らざるの過あり。不智といふべし。およそ、人を褒貶することとつゝしむべし。古語曰、一言妄に發すれば、駟馬も難レ追。又曰、一言以て知とし、一言以て不知とす。言愼まずんばあるべからず。

一言を謹めば禍なし、飲み食ふことをつゝしめば病なし。故に、古語曰、病は口より入り、禍は口より出づ。

一同官同列の人は、私意の爭なく、人我の隔なくして、和睦し相愛すべし。是亦、朋友の道にて、君のためなり。家の亂は、多くは臣下の爭より起る。凡、われ一人を立てんとし、わが才を專に立てんとすれば、必ず同列を妨ぐるゆゑ、かへつてわが身の禍となる。又、同藝の人にも相爭ふべからず、そしるべからず。同列をそしり同藝をそしるは、これ小人のわざなり。才能善行は、相たすけて進むべし。不能あらば誹るべからず。

一謙と矜との二を知るべし。謙は、へりくだるなり、卑下するをいふ。我に才智善行ありても誇らざるなり。へりくだりて、わが身に自滿せずほこらざるは、これ天道神明のたすけ給ふところ、人のよみする所なり。學問する人は、まづ謙を以て基とすべし。

り醒めたり、とあり

面前にいふべし―書經益稷に曰

少しの益あり。大に學べば大に益あり。益あらずといふことなし。されども、學びやう惡しくして、善を行はず人をあはれまず、我が身にほこり人をそしり侮り、人に勝たんとする心甚しくなるは、學才長ずるに隨ひて、彌其人あしくなる。今の世には、かやうの學者多くなる。末世の學者のならひ、おそるべし。

一學問の道は、他にあらず、只、善惡を明らかに知りて、善を行ひ惡を去るにあり。およそ人は、たゞ心もわざも、善に志し善を行ひて、人をあはれみめぐみ、人を樂ましめて、人を苦めず、人をよみして、人をにくまず、人をうらみず、人の善を褒めて、人をそしらず、これ卽ち仁の理にして、君子の道なり、人となりては、君子の道を學び行ふべし。善に志なく、善を行はずして、人を苦めて、人を憐まず、人を侮りて、人を敬はず、人を怨み怒り、人を譏る、是小人の道なり。人となりて、小人の道を行ふべからず。

一およそ、一念惡をおもひ、一事惡を行へば、天道にそむく理なり。おそるべし。

一朋友の間、惡しきことあらば、面前に云ふべし、かげにて譏るべからず。後めたく聞ゆ。面前に其過を責め、かげにて其善を褒むべし。

べし、造物に嗤はるゝことなかれといへる意なり

古語にも―

左傳に、民生は勤に在り、勤むれば則ち匱しからず

酒に醉ひて醒めず―史記屈原傳に、衆人皆醉ひて我獨

て天命といふ。

一凡、萬の事、皆天命なれば、人の力及びがたし。不幸なりとも、天命をやすんじて、うれふべからず。されども、人事をば盡すべし。人事を盡すとは、わが身を愼みて、行ふべき道をつとめ行ひ、過を改め善に遷りて、禍に遭ふべき罪咎なからんことを求むるをいふ。病ある者の、つゝしみてよく保養するも、亦人力を盡すなり。是人力のつとめによりて、天命を得る理あり。此の如くにして、其上は、天命にまかせて樂むべし、うれへて心を苦むべからず。

一學者、讀書の樂きはまりなし。此樂、無學の人に知らしめ難し。わが輩の如き愚者といへども、書を讀めば、古の聖賢に目のあたり見えて、その敎を聽くが如し。又、書を讀めば、天地萬物の道理に通じ、からやまとの天下古今の事を知る。其樂大ならずや。

一いまだ道を知らざる人は、酒に醉ひて醒めず、眠りて覺めざるが如し。道を知れる人は、酒にゑひて醒むる如く、ねぶりの覺めたるがごとし。故に、道を知れる人を、先醒といふ。此醉さむる人稀なり。吾も人も、身を終るまで、醉ひてねぶり覺めず。されども、よく學んで、久しく此道に志ある人は、晩くとも覺むる理あり。少し學べば

生れつきたる天命なれば、天命に任せて、むさぼり求むべからず、又、うれふべからず。天命を安んぜざるは愚なり。

一人力を以て天命を得る道あり。士は、君に仕へてよく勤むれば、君の寵を得て、祿あつし。農は、田をつとめてよく作れば、秋のなりはひ多し。工商は、其家業をよくつとむれば富む。およそ、四民ともに、よくつとむれば家富む。古語にも、人生はつとめにあり、つとむれば乏しからず、といへり。又儉約を行ひて、濫りに財を費さゞれば、よく家をたもちて貧しからず。又養生をよくつゝしめば、命ながし。是皆、人力を以て天命を得る理あり。

一天道は、人の善に福し、惡に禍し給ふ。是人のしわざの善惡によりて、天より、福と禍とを報い給へる理なり。是は、天道の常理なり、疑ふべからず。又、人の生質によりて、富貴、貧賤、禍福、壽夭あり。或は、時によりて不意に吉凶あり。皆是、陰陽の變化にして、人の生れつきにより、氣を稟くること厚薄あり。厚き氣をうけたる人は富貴にして福あり。薄き氣をうけたる人は、貧賤にして禍あり。又、長き氣をうけたるは壽く、短き氣をうけたるは夭し。天の陰陽の氣をうけて如斯なれば、すべ

回不敏と雖も請ふ斯の語を事とせん

富貴壽夭皆生れつきたる云々—論語顔淵篇に、子夏が曰く、商之を聞く死生命あり富貴天に在り

富貴貧賤云云—胡文恭の語に、富貴貧賤命あらざるはなし、士人當に身を修めて時を俟つ

復るを仁と爲す、一日己に克ちて禮に復れば天下仁に歸す、仁を爲るは己に由る、人に由らんやと、顏淵が曰く請ふ其目を問ふ、子の曰く、非禮視ること勿れ、非禮聽くこと勿れ、非禮言ふこと勿れ、非禮動くこと勿れ顏淵曰く、

て、非禮にして物を見、物をきゝ、物をいひ、非禮にしてかたちを動かすことなかれ。かくの如くすれば、事々皆禮にかなひて、人欲の私なく、天理行はれて、本心の德闕けず。是卽ち仁なり。仁とは、人の本心の德なり。

一天命とは、天道より生れつきたる福と禍とあり。又、時として、不慮に福あり禍あり。富貴貧賤壽夭、皆生れつきたる天命ありて、分限定まれる故、道なくして神佛にへつらひ祈り、身を屈めて權臣にへつらひ求めても、生れつかざる福祿は得がたし。人の生れし初め、天の陰陽の氣をうくる時厚薄ありて、その厚きをうけたるは、富貴にして福あり。或は、命ながし。薄き氣をうけたる人は、貧賤にして禍あり、又、命みじかし。又、時として、不慮に出來る禍福あり。富貴なる人も時の禍あり、貧賤なる人も時の福あり。すべて、人の力にてなし難きことは、皆天命なり。故に、諸の福と富貴とは、人力を以て得がたし、諸の禍と貧賤とは、人力を以て免れがたし。すべて、人の富貴、貧賤、吉凶、禍福、壽命の長短、萬の事は、皆、陰陽の變化によりて、もとより生れつきて、定まれる天命あり。不幸なりとて、みだりに憂へなげき、或は、富貴財祿を貪りて、へつらひ求むるは、愚なりといふべし。富貴、貧賤、吉凶、禍福、皆

れども背を見ず、猶一心明かなる所あるも亦蔽はるゝ所あるが如し
子路は云々―孟子に出づ
古人の言―左傳の語

論語に云々―顔淵篇に顔淵仁を問ふ、子曰はく、己に克ちて禮に

子路も亦百世の師なりといへり。人、わづかなる酒肴くだものなどの贈物をうけてだに、めで喜ばぬものなし。いはんや、過を告げ善言を進むるをや。これほど大なる惠みあらんや。子路のよろこべること、宜なるかな。過を聽くことを嫌ひ、諫をいふ人に怒るは、不善の至りなり。わが身に過なきと思ふは、愚なること、是より甚しきはなし。いかんとなれば、前にもいへるごとく、古人の言に、人聖人にあらず、誰か過なからん、過つてよく改むるは、善これより大なるはなし、といへり。およそ人の惡事多き中に、いさめをいふ人を惡み嫌ひ、わが過を改めざるほど大なる惡なし。

一　人の身のわざ五あり。貌、言、視、聽、思なり。貌とは、身のかたちのうごきをいふ。貌と、言と、視と、聽と、心に思ふと、すべて五のわざなり。思ふは其本なり。善を好み惡を嫌ひて、邪念を起さゞるは、是思をつゝしみて、意を誠にするなり。凡、此五事をつゝしみて正しくすれば、身修まる。論語に、視と聽と言と動と、禮にかなへば、即ち仁なることを說き給へり。右にいへる五事と同じ。人の身のわざは、視、聽、言、動の四に過ぎず。四のわざに、皆天然の則ありて、行ふべき道理あり、是を禮といふ。此四のわざにつきて、爲まじき事を爲るは皆非禮なり。心と身との非禮を戒め

の奏議に曰く、昔人噎に因つて食を絶ち、溺るゝを懼れて自ら沈めるものあり

過則勿憚改ー論語學而篇に出づ

明鏡と雖も云々ー眞西山の語に、鑑は甚だ明かなりと雖も、面を見

一學問の道は、人倫の道を行ひ、人を憐み惠むを以てつとめとす、身を修むるを以て根本とす。身修らざれば、人倫の道行はれず。天下國家の法なくして治らず。身を修むるの道は、易に所謂、見レ善則遷。有レ過則改。を以て要とし、わが身に省みて、人を責めざるをつとむ。人の善を見ても遷らず、わが過あれども改めず、是は、一向、道に志なき人なり。左傳曰、人非二聖人一。誰無レ過。過而能改。善莫レ大焉。論語曰、過則勿レ憚レ改。尚書曰、改レ過不レ吝。やぶさかとはをしむをいふ。過あらば、をしまずして速に改むべし。學問の道他なし、只、過を知りてよく改め、善にうつるをむねとすべし。學者、此事を以て、つねに心にかけてつとむべし。過を改めんとならば、まづ、わが過を知るべし。人の過は知りやすく、わが過は知りがたきは、人を見るには私なし、故に明らかなり。我が身には私して、過惡をも知らず。わが身に過あれども知らざるは愚なり。知りて改めざるは惡なり、その罪ふかし。明鏡と雖も、其裏を照さず、智者といへども、わが身を知るには暗し。故に、君子はまづ我が身をかへりみて、其過を知るべし。其上道ある人に交りて、其諫をきゝ、過を改めて善にうつる、是學者の益なり。子路は、人其過を告げきかすれば喜べり。こゝを以て、程子の言に、

て道生ず、孝弟は其れ仁の本か、とある有子の言の意なり

噎によつて云々—陸贄

とめ去るべし。學問の道、善を行ひ惡を去るをむねとす。學んで書を讀めども、善を好まず行はざれば用なし。わが身の過を改め、惡を去りて善を行ひ、殊に、孝弟を本として、人倫を憐み、其分に應じて、人に施し救ひ、其位に隨ひて、人を敬ふべし。これ愛敬の二は、およそ人にまじはる心法なり。

一善を行ふに、愛敬の心を本とすべし。其人に隨ひて、愛敬に厚薄有るべし。

一學問するに、道を知らんことを以て心とし、善を行ひて、人を愛し助くるを以て事とすべし。是、學問の要とする所、本を務むるなり。其目的は、君子とならんことを期するを以て志とすべし。然らずして、才學のみに心を用ひ、是を以て、みづから誇り、人を侮る故、書を讀まざる時より、心ざま、かへつて惡しくなりもて行けり。是、君子となることを好まずして、小人となることを學ぶなり。書を讀むによつて、かへつて小人となるは口をし。もし如斯ならば、學問すれば人品惡しくなると、俗人のいへるも宜なり。かゝる學問は、せざるに如かず。されども、それによつて學問せざるは、たとへば噎によつて食せざるが如し。食は日用の物なり。むせたるは、食する人の過なり。

學問の道は他なし―此の一節楊子雲の、學は君子と爲ることを求むる所以なりといへる意なり

まづ孝弟を本として云云―論語學而篇に、君子は本を務む、本立ち

初學訓　卷之三

一人となりては、稚き時より、其父兄となる人は、其子弟に、書を讀ませ、道を學ばしむべし。學問の道は他なし、只道を知りて、善惡を明らかにわかち、善を行ひ惡を去るにあり。故に、君子の學問は、仁心を保ち、つねに善を行ふを宗とす。善を行はざれば、博學にして經傳に明らかなるも、無用のことなり。大人は、善を行へば、其ほどこしひろし。然れども、極めて賤しき乞丐といへども、善を行ふに志あれば、其分に隨ひて、其功多し。故に、學問する人は、只つねに善をするに志ありて、日々、善を行ふをつとめとすべし。

一善を行ふ道は、まづ、孝弟を本として、人倫を篤く行ふべし。力あらば、ひろく施し衆をすくひ、貧賤にして下にありとも、其身にしたがひて善を行ふべし。人倫をあつくして、次には、鳥獸蟲魚草木までも、憐み惠むべし。是善を行ふ次第なり。

一學問する人は、まづ、誠の心を本として、善を好みてつねに勤め行ひ、惡を嫌ひてつ

に預らずんば云々―論語泰伯篇に曰く、其位に在らざれば其政を謀らず

唾吐くが如し―四十二章經に曰く、惡人の賢者を害せんと欲するは、天に向ひて唾はくなり、唾天を汚さずして却つて己の面を汚す

惡事千里を行く―北夢鎖言に曰く、好事は門を出でず、惡事は千里を行く

わが身政道

人をそしりて、人知るまじきと思ふは愚なり。惡事千里を行く理あり、壁に耳ありと思ふべし。なかにつきて、君上をそしるは大不敬にして、其罪大なり。古語にも、臣の惡は莫大於謗君といへり。もし人ありて君上を誹らば、わが身は、口を噤んでいふべからず。わが身政道に預らずんば、國家の政事を議することなかれ。君上のひがごとありとも、臣たる者は、かくして言ふべからず。古語に、其國に居ては、其大夫をも誹らずといへり。是、忠孝の道なり。況や、君を誹るべからざること、いふに及ばず。

一世に交るには、勢を知るべし。勢つよきには、我に理ありても勝ちがたし。勝ちがたきを知らば、爭ひ難かるべし。されども、時めける勢ある人にしたがひて屈するは、諂へるなり。

云―朱子の語に、深く思はざれば則ち其道に造ること能はず

一およそ、人となりては、常に愛敬の心をたもちて、少時も失ふべからず。愛とは、人を憐むをいふ。人をにくみ疎んぜざるなり。其交の親しき疎きによりて、愛の厚薄品はかはれども、すべて疎きも親しきも、愛せずといふこと無かるべし。敬とは、人をうやまふをいふ。人を侮り輕んぜざるなり。其位の尊き卑き品によりて、敬の淺深はかはれども、すべて、敬ひ侮るべからず。愛はしたしきより生じ、敬は貴きより生ずれども、うときをも愛し、いやしきをも敬するは、眞の愛敬なり。親疎貴賤、すべて愛敬するは仁なり。親疎貴賤の品によりて、厚薄淺深あるは義なり。愛敬の二は、善心なり。善を行ふとは、愛敬を行ふなり。是、人倫を親むの道、卽ち、天地につかへ奉る道なり。

一人を譏るは、わが同類を疎んじにくみて害ふなり。是、不仁にして愛なきなり。同類をあなどり輕んじて蔑にするは、不敬なり、無禮なり。不仁無禮は惡なり、尤いましむべし。人をそしりて、たとひ理にあたるとも、厚き道にあらず、況や、實に過ぐるをや。人をそしるは、道理にそむくのみならず、必ず身の禍となる。人をそしれば、人も亦我をそしる。天に向ひて唾吐くが如し。そしらるゝ人は、一生の恨となる。

天に向ひて

まじき非禮をはたらく。是、心に思案なく、五官に任せて、心の官を失へるなり。たとへば、愚なる主人は、下人を制する力なく、かへつて下人より制せらるゝが如し。逆にして、家治りがたし。

一人の心は、身の主なり。心の官は、思ふことを司る。思案なければ、心の官を失ひて、職分空しくなり、家に主なく、軍に大將なきが如し。耳、目、口、體の欲にひかれ、惡にながれ、亂れて治まらず。毎日、口に言ふことと身に行ふことを、事ごとに心に思案し、愼みて言を出しわざを行へば、誤すくなく、後悔すくなし。人の誤をなし惡を行ふは、皆思案せざればなり。よく思へば過惡なし、過惡なければ後悔なし。凡、身の行は、後悔なからんことを思ふべし。

一ひろく書を讀み學問しても、くはしく思はざれば、道理に通ぜずして、明らかならず、心に得がたし。孔子も、學んで思はざれば罔しとのたまへり。古今、書を讀む人は多けれど、道を知る人稀なるは、書を讀みたるのみにて、思はざればなり。思へば、よく深き理に通ず。萬の藝能も、只つとめたるばかりにて、思案の工夫なければ、其藝進まざるが如し。思の工夫、其益大なるかな。

には愼む心を天官といふ云々―荀子に出でたり

心の官は云云―孔子の語に、心の官は則ち思なり、思へば則ち之を得、思はざれば則ち得ざるなり

孔子も云々―論語爲政篇に出づ

思案の工夫なければ云

雀をとらんとて云々―莊子に、此に人あり、隋侯の珠を以て千仞の雀を彈たば、世之を笑はん、是れ何ぞや、用ゐる所重くして求むる所輕ければなり

怠りなくするどにつとめ―論語に、事には敏にして言

まよひて、義理のおもきことを忘る。是、本心を失へるなり。かろき財利を貪りて、至りて貴き義理を捨つるは、たとへば、雀をとらんとて、寶玉を礫にして、投げうつが如し。

一人の身のわざは、言行の二にあり。是をつゝしみて、過すくなくするは、身を修むる道なり。およそ人は、言は常に餘あり、行は常に足らず、言を信にし、行を篤くつゝしむべし。言は、過ぎやすく誤りやすし。つゝしみて、みだりに言ふべからず。行は、常に怠りやすく、不足多し、怠りなくするどにつとめ、餘りある程あつく行ふべし。

一心を天官といふ。身の主にて、思を以て官とす。耳、目、口、鼻、形を五官といふ。耳に聽き、目に見、口に物いひ、物をくひ、鼻に香をかぎ、形はうごく。是、五のつかさどりなり。官とはつかさどるなり、役を勤むるをいふ。心は五官の君なり、五官は心の使ふものなり。心によく思案して、五官のひがごとを禁じ、五官の役を勤めしむるは、たとへば、主人の臣下を使ふに、各其官をいひつけて、勤めしむるが如し。かくの如くすれば、理順にして事治る。もし、思案なく、五官を制せざれば、五官恣にして、見るまじき非禮を見、聽くまじき非禮をきゝ、言ふまじき非禮をいひ、動く

り貴きはなし、今子に天下を予へて子の身を殺さんとせば、子之を爲すか必ず爲さじ、何故となれば、天下は身の貴きに若かざればなり、一言を爭うて以て相殺す、是れ義は其の身より貴ければなり、萬事は義より貴きはなきなり

ほどなる者はせず。是、命より義理は重き故にあらずや。又、わづかなる祿を得て、君に仕ふる下部も、主人のため命を捨つるは珍しからず、一言の辱めを受けても、義において忍びがたく、命を捨つるならひなり。國土と王位にも換へざる重き命なれども、義理は、命よりも遙かにおもき故に、いかなる賤しきおろかなる下部といへども、命を捨て義理を行ふ。是を以て、長生を好むより、義理を好むことは重しと知るべし。ただ、賢人のみ、此心あるにあらず、諸人皆此心あり。是人の本心なり。只、賢人のみ常に此心を失はず、さきに云へる、利養の身を養ふは輕く、義理の心を養ふは重しとは、是をいふなり。しかれば、義理は至りておもく、利養は身のため切なりといへども、義理に比ぶれば至りて輕し。こゝを以て、程子も、義に對なしといへり。無對とは、義の貴きに比ぶべきもの無しといへる意なり。天下に、義ほどおもき物なければなり。しかるに、愚者は、利養のために道をわすれ、少の利欲にめでて、大なる義理を失ふは、是、私欲の迷にて、本心にはあらず。本心を失へば、知もくらくなる。義理を捨てて、財利を取るは、たとへば、十斤の金を捨てて、一斤の銅を取るが如し。輕重と貴賤を知らざるなり。愚なりといふべし。愚人も、義理を好む心あれど、私欲に

語里仁篇に君子は義に喩り小人は利に喩るとあるも此意なり

義理を好むこと重し—墨子曰く、萬事は義よ

一およそ、人の好むこと多しといへども、其大なること三あり。一には、富貴を好む。二には、長生を好む。三には、義理をこのむ。此三の内、輕重あり。富貴をこのむより長生をこのむは重く、長生を好むより義理を好むはおもし。人の好む所、輕重おのづから此の如くなるのみならず、好むべき道理の輕重も、亦おのづからかくの如し。

一此三は、天が下の生きとし生ける人、高きいやしき、賢し愚なる、皆、是を好まざる人なし。まづ、富貴を好むより長生を好むこと重しとは、如何ぞや。富貴とは、祿多きを富といひ、位高きを貴といふ。富は國土をたもち、貴きこと國王となるは、富貴の至極なり。もし人ありて、汝に、國土をあたへ王位をゆづるべし。しからば、汝が命を奪ふべしとあらば、いかなる愚人も、命を失ひて、國土と王位を得んと思ふ者はあらじ。是、大富貴を捨てて、命を生きんことを願ふこと、かくの如し。然れば、富貴をこのむより、長生を好むは重きにあらずや。

一長生を好むより、義理を好むこと重しとは、如何ぞや。君と親とのため、義を見て命を捨つるはいふに及ばず、かりそめに、友に連れだち道を行くにも、向より、惡人來り、行きあひて、不慮に友と口論し、戰に及ぶ時、友を見捨てて逃げ去ることは、士

一條内大臣―内大臣藤原内實、此の歌續千載集に出づ

四民―士農工商

義を貴び利をいやしむは云々―論

是、民の父母なれば、其臣下と萬民を愛して、情ふかく憐みあつかるべし。われ一人の樂を專にして、民を苦しむるは不仁なり。上仁あれば、民も亦、其めぐみになつきて、君を仰ぐ事、父母の如く思ひて忘れず。上は下を憐みて仁あり、下は上を尊びて義あるべし。上仁あり下義あれば、上下和合し、國土平安なり。一條内大臣の歌に、

民やすく國ゆたかなる御代なれば君を千とせと誰か祈らぬ

といへるが如くなるべし。君を千とせと萬民のいのるは、君の德なり。まことにめでたく尊ぶべし。

一凡、人に義理あり、利養あり。義理は、天道にしたがひて、仁義の心をたもち、五倫の道を行ふをいふ。利養は、四民ともに各其家業をつとめ、衣食居所を求むる營をなして、身を養ふをいふ。義理は心を養ひ、財利は身を養ふ。凡そ、人の日夜營むべきこと、此二の外にこれなし。然るに、義理の心を養ふは、至りておもく、利養の身を養ふは、義理にくらぶれば甚だかろし。此二の輕重を知りて、義をたつとび、利を賤むべし。義を貴び、利をいやしむは、君子の心なり。利を貴び、義を忘るゝは、小人の心なり。君子小人の別は、義と利との間にあり。

中にいへる天地、父母、夫子の三恩に主君の恩を加へて四恩となし、禮の三本即ち天地、先祖、君師の說を廣めて、四恩四本の說を立てたり

安堵—堵は居所なり、其居所に安んじて遷移せざることをいふ

の別を知れるは、天性の良知なれど、又、しかしながら、聖人の教、あまねく我日の本まで傳はれる故なれば、無學の人も、聖人の恩深きことを思ふべし。此四恩は人の本なり。人たる者、つねに尊びて忘るべからず。身を終るまで務めて、其恩を必ず報ずべきことなり。四恩に限らず、人倫には、必ず恩をうくる人あり。忘るべからず。

一今の世に生るゝ人、亂世にあはず、治世に住めるは、大なる幸なり。是、世を治め給ふ大君の御めぐみなり。大君は、たとへば、天地を大父母とするが如し。主君の上なる大主君なり。其御威徳によりて、世をさまり、わが身安樂に此世に住めれば、是亦、四民ともに、大恩をかうぶれり。其御めぐみを仰ぎて、忘るべからず。

一いにしへの亂世の時を聞くに、力ある者は、つねに干戈を事として、しば〱戰にのぞみ、力なき者は、糧をつゝみて、時々山林に逃げかくる。一日も、安堵の思ひなし。これを思ひて、今の太平の御代の、安穩にして無事なるを樂むべし。

一農工商は、君に仕へずといへども、又、其國郡を治め給ふ君恩を忘るべからず。大君の御めぐみによりて、かゝる太平の樂を享くることを喜ぶべし。

一國土を治め給ふ君は、民を惠み治むる役人にて、民をいつくしみ惠むを以て職分とす、

りとある意なり

四恩—佛敎に天地、父母、國王、衆生の恩をいへり　儒敎には未だ四恩の說あるを聞かず、益軒先生文

人倫の道、朋友のをしへ誠の助によりて立つ理なれば、朋友も亦おもき人倫なり。道を敎ふる師も、亦朋友の內にて、尤おもし。君父と同じく貴ぶべし。技藝の師は、道をしへらるゝ師には及ばざれど、是亦、我に恩あり、厚くすべし。凡、人倫は、高下親疎あれども、皆わが一類なれば、仁愛ふかく情ありて、つとめて篤く行ふべし。聖人の敎ふる所、學者の學ぶ所、人の道とする所、皆、人倫にあり。人倫にうすきは、情なき不仁の人なり、人道を失へるなり。

一人倫に交るには、始終あつくすべし、うすくすべからず。或は、始に厚けれど、をはりに薄くするは、人に交る道を失へるなり。君子の交は、久しくしていよ〳〵あつし。凡、人に交るに、四恩あり。又、四本とす。天地の恩、父母の恩、主君の恩、聖人の恩なり。天地は、生の初なり、我を生み、我をやしなひ給ふ大本なり。父母は、生の本なり、主君は、養の本なり、聖人は、敎の本なり。天地にあらざれば、生養のはじめなし。父母にあらざれば生れず、主君にあらざれば養はれず、聖人にあらざれば、敎なくして人の道を知らず。書をよみ、學問する人は、ことさら聖人の恩あつし。書を讀まざる人も、おやには孝すべく、君には忠すべきことを知り、兄弟の愛、夫婦

ば行はれ易きをいふ
學問は忠と孝とを行ふ云々—陽城の言に、凡そ學は忠と孝とを爲すことを學ぶ所以なり
三親—父子、兄弟、夫婦
わが道—わが爲すべき當然の道
朋友は信をあつくし—孟子に、善を責むるは朋友の道な

一夫婦は、別を道とす。別とは、内外貴賤のわかちありて、混亂せざるなり。夫婦は、子孫の相つゞく故にして、人倫のはじめなり。夫は外ををさめ、婦は内ををさむ。夫は、婦に禮義正しく、婦は、夫に和順なるべし。然るに、馴れ親しきにまかせて、敬と和とを失へば、其道たゝず。婦人は、多くは愚なり。道にたがはば、教へ正すべし、怒るべからず。怒れば和を失ふ。

一兄弟は、同胞のしたしみ、父母に次ぎたる大倫なり。三親の内、父子夫婦よりも、まじはり久しきは兄弟なり。其したしみ久しきを樂むべし。兄は弟に愛ふかく、弟は兄に敬あつくすべし。兄は、弟あしとて、似せて愛をうすくすべからず。弟は、兄惡しとて、似せて不敬なるべからず。各、わが道を盡すべし。兄は、父に次ぎて尊ぶべし。弟は、父母の子なれば、我が子より愛すべし。

一朋友は、信をあつくし、たがひに善をすゝめ惡をいましむ、是、朋友の道なり。もし、過惡を見ながら諫めざるは、信なきなり、朋友の道にあらず。又朋友は頼もしげありて、難あれば相助け、患あれば相救ふべし。古の人は、朋友の交あつく、たのもしげ深くして、今時の朋友の、交うすきが如くならず。是古今人情のかはれるなり。凡、

罪を郷黨州閭に得んよりは寧ろ諫めよ、父母怒つて説ばずして之を撻たば、血を流すとも敢て疾怨せず、敬を起し孝を起すべし

約をいるゝに云々—易に、約を納るゝに牖よりす、終に咎无しとある意にて、其道(方法)を以てすれ

一君は、我をやしなひ給ひて、父母、妻子、奴婢も、皆、君恩によりて育み、衣服、居宅、器物、萬の財用まで、皆是、君のたまものなり。其恩甚大なり。つねに、其恩を思ひて忘るべからず。こゝを以て、君につかふる人は、ひとへに君のために忠をのみ志して私をわすれ、わが身を顧ることなかれ。

一君過あらば、諫むべし。君の寵を失はんことをおそれて、わが身を愛し、私すべからず。君をいさむるに、君の惡をいひあらはし、言をはげしくして、怒り爭ふべからず。君の心の善なる所、明らかなる所に本づきて、それを譽めておしひろめ、惡しき所くらき所におし及ぼすべし。如ㇾ斯すれば、其諫入りやすし。是、約をいるゝに、まどよりするの理なり。惡しき所くらき所よりは、諫入りがたし。故に、君をいさめ、親をいさむるには法あり。其法を學んで知るべし。

一君臣父子は大倫なり。故に、忠孝の二は、殊に、力を盡すべし。よろづのこと、學ばざれば、誠の志ありても、其道を知らざれば、忠が不忠になり、孝も不孝になる。故に、殊更、忠孝の道をよく學び、其法を知りて行ふべし。古人も、學問は、忠と孝とを行ふ所なりといへり。萬善ありといへども、忠孝の道うすくば、君子とすべからず。

父母の身に過あらば―禮の内則に曰く、父母に過あらば氣を下し、色を怡ばし、聲を柔にして以て諫めよ、諫若し入らずば敬を起し孝を起し、說べば復諫め、說ばざれば、其の、

ば、孝にあらず。其身無禮不義を行ひ、父母をうれへしめば、たとへ、日々にいかなる味よき口腹の養をすゝむとも、不孝なるべし。此内外二の事そなはらざれば、孝の道にあらず。是、人の子となれる者の、必ず知りてつとめ行ふべきことなり。

一もし、父母の身に過あらば、子たる者、わが顔を悦ばしめ、聲を和らげ、言をゆるやかにして、やうやく諫むべし。父母いさめを用ひずして、かへつて怒らば、諫をまづ止むべし。父母の心にそむくべからず。時過ぎて、父母のけしきよき時、又いさむべし。はげしく諫めて、父母の心にさからふべからず。

一およそ、孝の道は、父母の存生の間、よくつかふるのみならず、父母死して後、終をつゝしみて、葬りをあつくし、遠きを追ひて、時節の祭おこたる可らず。又、わが身を終るまで、父母を思ひしたひて忘るべからず。わが一生の間、身をつゝしみ、行を正しくして、わが身をはづかしめず、父母の名を汚さゞる、是亦孝の道において、重んずる所なり。武士は、武勇をむねとして、君に忠するも、亦孝の道なり。もし、戰場にて、勇なくおくれをとり、或は、變にのぞみて節義を失ふも、我が名をけがし、親をはづかしめて、大なる不孝なり。婦人の夫にそむき不義なるも、大なる不孝なり。

し、昏に定めて晨に省る、出づるときは必ず告げ、反れば必ず面す、遊ぶ所は必ず常あり、習ふ所は必ず業あり、恒の言に老を稱せず

古人の詩に—宋の黄庭堅の詩

古人一日養—宋の王安石の詩

飲食を鹽梅し、其味のよしあしと、冷えたると煖かなるとを試むべし。又夏冬をりをりの身にかなへる衣服をこしらへて、これをすゝめ、居所寢所を安からしめ、冬は溫に、夏は涼しくし、風寒暑濕をふせぎ、身にしたがへる調度、もろ〳〵の器物の、事闕けざるやうに調へすゝむべし。およそ、父母の身を養ふには、飲食、衣服、居室、器物を不足なく備ふるにあり。子たる者、これを心にかけて營むべし、疎なるべからず。年老いては、脾胃よわく、元氣乏しければ、飲食の養、尤くはしかるべし。もし財あらば、日々に、味よき物をすゝめずんば有るべからず。古人の詩に、人生有ㇾ祿親白頭。何能一日無ニ甘饌一。又曰、古人一日養。不ㇾ以ニ三公一換。といへり。又老人は、體氣よわきゆゑ、風寒暑濕にやぶられやすし。其防ぎを嚴しくすべし。飲食と風寒暑濕にやぶられて、節にたがふことすこしなりといへども、病となりて、害をなすことは大なり。おこたりなく、其初を防ぐべし。行立坐臥に、つねに心をつけて、扶けたもつべし。是、體をやしなふなり。父母に仕ふるに、志を養ふと、體を養ふとの二なければ、孝の道行はれず。內には愛敬の二をたもち、外には養ㇾ志養ㇾ體の二を行ふべし。是愛敬の心を以て、父母を養ふ孝の道なり。只體を養ふのみにて、志を養はざれ

亦之を愛し、父母の敬する所は亦之を敬し、犬馬に至るまで盡く然り、而るを況や人に於てをや

むづかしく思ひ―いやに面倒に思ひ

外へ出づれば云々―曲禮に、凡そ人の子たる禮は、冬は溫にして夏は淸しく

て忘れず。父母に對するになづ〳〵しく、愛敬二ながら心にあいて、顔色言葉、にこやかにのどやかにして、恭しく父母の心にたがはず、父母の前に久しく在りて、其教を聽き、物がたりして、親をなぐさめ樂ましめ、其志に背かず。わが心にも、父母に對して、物語するを樂み、父母のよろこべるを悅ぶべし。もし、老いたる人をむづかしくおもひ、久しく相對するを懶く興なくおもひて退屈し、うらめしく厭ひ苦むは、愛敬二ながら缺たるなり。大不孝といふべし。孟子に、大孝は、身を終るまで父母をしたふといへり。是、いとけなき時、父母を慕へる心を、一生の間失はざるなり。慕の字、身を終るまで忘るべからず。又、外へ出づれば、必ず父母にまうし、歸れば、必ず先、父母に見えて後、わが所に退く。行きて遊ぶに、常の處ありて、みだりにゆかず。習ふに、つねのわざありておこたらず。わが身の行をつゝしみつとめて、不義無禮の行なく、氣ずゐにして放逸なるわざなく、惡友に交らずして、父母にうれへ心づかひ無からしむるは、是、「養」志なり。

「養」體とは、父母の口腹身體をやしなふを云ふ。わが家の力になるべきほどは、飲食を味よくとゝのへ、父母の好み給ふ物を問ひてすゝむべし。富貴の人の子も、みづから

養志とは云云—曾子の語に、孝子の老を養ふや、其心を樂ましめ、其志に違はず、其の耳目を樂ましめ、其寢所を安くし、其の飲食を以て之を忠養す、是の故に父母の愛する所は

初學訓卷之二

一父母を養ふに、養志と、養體との二あり。養志とは、父母の心にしたがひてさからはず、つねに、父母の心を悦ばしめ樂ましめ、うれへ苦み無からしむるをいふ。朝は早く起きて、父母の安否をうかゞひ、夕は父母の寢所をやすくし、朝夕と晝と、折折、父母にまみえて、うとくおろそかならず、睦じくして、又敬ふべし。父母にまみゆるは、まづ、わが顏の色をやはらげ、言の聲をよろこばしくし、父母の氣體の安否をうかゞひ、其時日の要用をいひ述べ、尋ね問ひ、世の中のありしことども、詳かに物がたりして、父母の心をなぐさめ、父母の教あらば、つゝしんで聽くべし。父母われを呼び給はば、はやく行くべし、遲くしておこたるべからず。父母われにをしへ命ずる事あらば、つゝしんで聽き、つとめて早く行ふべし、緩やかにすべからず、忘るべからず。もし、忘るべきことならば、書きつけ置きてつとむべし、わすれて怠るべからず。いとけなき時、父母を慕へる心を失はず、年たけて後も、父母を思ひしたひ

はんとするが如きは、皆敬心の存する所、愛敬兼ね至る、乃ち孝子の道なり

なりと見え、孝經に夫れ孝は德の本なりとあり。

愛敬二ながら至らざれば云々―陳氏曰く、和氣愉色婉容は皆愛心の發する所、玉を執るが如く、盈を捧ぐるが如く、勝へざるが如く、將に之を失

一父母につかふるに、愛敬の二の心法あり。此二は、孝子の心とする所なり。人の子たる者、必ずこれを知るべし。愛は、いつくしむとよむ。親をいとほしむなり。敬は、うやまふとよむ。謹みて親をうやまひ畏るゝをいふ。愛なければ、父母にうとくおろそかにして、情うすし。敬なければ、父母を侮り輕しめておこたる。愛のみにて敬なければ、犬馬を養ふに同じ。敬すぎて愛少ければ、父子の間隔たりうとくなりて、他人のごとし。父母の心樂しまず。此故に、愛敬二ながら至らざれば、孝にあらず。愛敬の心を以て、よく親を養ふを孝とす。二の者、鳥の兩翼のごとく、車の兩輪のごとし。一を缺くべからず。

率ふ之を道といふ

則を失はざる—法則にはづれざる

始終あり云云—始終かはることなきなり、詩經に曰く、初あらざることなし、克く終あること鮮し

百行の本とす—白虎通に、孝道の美百行の本

敬ひ、賤しきと少きをあなどらず、よろづの作法正しく、則を失はざるは、皆是、禮の道なり。智の性にしたがへば、夫婦の別正しく、人の善悪と、萬事の邪正をよく知り辨ふる類、皆是智の道なり。信の性にしたがへば、朋友のまじはり偽なく、萬の事まことあり、始終ありて、約束たがはざる、皆是、信の道なり。此五性にしたがひて五倫を行ふを、道といふ。中庸に、性にしたがふを道といふはこれなり。

一五倫の道は、父母につかへて、孝を行ふを以て本とす。わが身は、父母よりうけたれば、父母は、わが身の本なり。其上、わが生れし初より、父母の養育によりて人となれり。生るゝと、育はるゝと、二の恩あり。其恩のふかく大にして窮りなきこと、山よりも高く、海よりも深くして、譬をとるに物なし。天地の、我をうみ、我を養へるに等し。この故に、孝を以て、仁を行ふの本とし、人倫の道の初とす。聖人の道は、五倫の道をあつく行ふを以てむねとす。中につきて、父母に孝をつくすを、五倫の初とし、百行の本とす。故に、古の君子は、孝において尤あつく行へり。よろづ才行うるはしくとも、孝に疎なれば、其餘は見るに足らず。故に、人の子たる者は、まづ父母につかふる道を、早くまなびて知るべし。孝の道にうときは、愚なることの至なり。

序あり、朋友信あり

心法─心を修め養ふ道

等輩─己と身分の上下なきもの

五性─卽五常なり

人欲の私─天理に外れたる私欲

中庸に云々─中庸は四書の一、孔子の孫子思の撰といふ曰く、天の命之を性といふ、性に

たがひて、五倫の道をあつく行ふにあり。五常を保ちて失はざるは、德を保ちて心ををさむる理なり。五倫をいつくしみて厚くするは、行をつとめて身を修むる道なり。心の德ををさめ、身の行を篤くするは、是卽ち人の道にして、天地につかへ奉る孝なり。

一天道より、わが心に生れつきたる理を性といふ。仁義禮智信の五性是なり、これを五常といふ。五倫にまじはる時、此五常の、うまれつきの善なるまゝに隨ひて行ひ、少しも人欲の私を以て妨げざるを道といふ。道とは、日々、人の行き通ふべき條理ある道路の如し。故に、其名を借りて、道といふ。我が生れつきたる自然の理の、行ふべき大道をば行はずして、人欲にしたがひて私を行ふは、たとへば、定まりて行くべき大道をば行かずして、ほりがけを通り、いばらからたちの中を分け行くが如し。中庸に、性にしたがふを道といふとは、性とは人の心に生れつきたる五性をいふ。仁の性にしたがへば、父子を親み、臣民をいつくしみ、萬物を愛する、皆是仁の道なり。義の性にしたがへば、君につかへて、忠を盡し、身を忘れ、老人を敬ひ賢人をたふとび、利を好まず、財を貪らず、行ふべきすぢめの宜しきをうしなはざるは、皆是義の道なり。禮の性にしたがへば、長幼貴賤のまじはりに次第あり、貴人と老いたるを

のかはりは云々—孟子曰く、人の道あるや、飽食暖衣逸居して教へ無ければ則ち禽獸に近し、聖人之れを憂ふることありて、契をして司徒と爲らしめて、教ふるに人倫を以ってせしむ、父子親あり、君臣義あり、夫婦別あり、長幼

は、人倫の道を明らかにし給ふ教なり。學者の學ぶ所も、同じく人倫を明らかにせんためなり。此外に、人の心法なく、人の道なしと知るべし。

一人倫に五あり。一には父子、二には君臣、三には夫婦、四には長幼、五には朋友なり。是を五倫と名づく。倫は類なり。天下に人多しとはいへども、皆此五倫にこもれり。をぢをばなどは、親に類し、甥、姪の輩は、子に類し、貴人尊者は、君に類し、萬民の我よりいやしき輩は、すべて臣に類し、兄弟從兄弟は、長幼の内にあり。等輩の人は、朋友に類し、道を傳ふる師は、君父にひとし。是、五倫を以て、天下の人をかねたり。五倫の道とは、孟子曰、父子有レ親。君臣有レ義。夫婦有レ別。長幼有レ序。朋友有レ信。これなり。父は子を愛するに、義理の教を以てし、子は孝を行ふに、其力をつくし、君は臣をあはれみ、臣は身を忘れて忠を盡し、夫は婦に義あり、婦は夫に從ひつかへ、長は幼を愛し、幼は長者にしたがひ、朋友は互に信ありて、善をすゝめ惡をいさめ、相たすけて頼しげあるべし。是、五倫の道なり。人の道として行ふべきこと、此外にさらに無し。此外に道を求むるは、天地聖人の道にあらず。

一およそ、人の道とする所は、天地より生れつきたる五常の性を失はず、その五性にし

天地を父母とすれば云云—薛文清曰く、天地は吾が父母なり、凡そ行ふ所あれば則ち我が父母の命に順ふことを知るのみ、其の他を恤むに遑あらんや

人と禽獸と

は、我と一類にて、同じく天地の子なれば、人倫の内、親疎ありといへども、其本をたづぬれば、天地の間の人は、皆我が兄弟なり。この故に萬物の内にて、とりわき人倫をあつくするは、天地のうめる子を愛して、天地に事へ奉る道なり。天地のうみ給へる人を愛すれば、天地の御心よろこび給ふこと、人の子を愛すれば、其父母喜ぶが如し。是、天地につかふる孝の道なり。其上、兄弟を親む理なり。天地を父母とすれば、天下の人倫は、皆わが兄弟なり。

一人は、天地の性をうけて、心に天理を生れつきたれば、其本性はもとより善なり。萬物にすぐれ、禽獸にかはれる所、こゝにあり。しかれども、食に飽き、衣を暖に著、居所を逸くしたるまでにて、人の道を知らざれば、禽獸に近し。禽獸も、飲みくらひ、身をやすくすることは、人にかはらず。人と禽獸のかはりは、只、天地の性にしたがひて、道を行ふと行はざるとにあり。古の聖人、人のをしへなく、道を知らずして、禽獸にちかきことを憂ひ給ひて、學問所をたて、師を立て、天下の人の人倫の道を教させ給ふ。しかれば、人となるものは、必ず聖人のをしへにしたがひて、學問をつとめ、人の道を知りて行ふべし。人の道とは、人倫をあつくする道なり。聖人のをしへ

百行萬善皆五常より出づ―朱子曰く、百行萬善は五常に總べ、五常は仁に總ぶ

世にたてらば―世に立ちてあらば

人にうまれつきて、かはらざる理なれば、五常といふ。百行萬善、皆五常より出づ。五常を以て、萬善をかねたり。人の心とするは、此五にあり。此外に心を求むるは、天地聖人の道にあらず。

一天道は、元亨利貞の四德なり。元ははじまるなり、春の德なり。亨はとほるなり、夏の德なり。利はとぐるなり、秋の德なり。貞は正しきなり、冬の德なり。又、春夏秋冬の理なり。此道、古今にかはらず。春はあたゝかに、夏はあつく、秋すゞしく、冬さむきも、春は草木生じ、夏はしげり、秋はをさまりみのり、冬はひそまりかくるゝも、古今年每に、常にしてかはらず。皆是、天道の誠なり。誠なければ常なし。人の心に信あるは、天道に誠あるが如し。信ありて、仁義禮智の德、實にして行はる。

一天地につかへて仁を行ふを、仁人といふ。父母につかへて孝を行ふを、孝子といふ。父母につかへては、孝子となるべし。天地につかへては、仁人となるべし。不孝の子、不仁の人となるべからず。不仁の人、不孝の子、是天地の間の大なる罪人なり。もし、わざはひなくして、世にたてらば、是、幸にして免れたるなり。

一凡、人は、天地のうめる人倫と萬物とを愛して、そこなふべからず。中につきて、人

て事の宜なり

易にも云々—說卦傳に曰く、天の道を立てて陰と陽と曰ひ、地の道を立てて剛と柔と曰ひ、人の道を立てて仁と義と曰ふ

あだこと—むだごと

一と分殊との分を知るべし。仁義のわかち、其字義かくのごとし。

一天地に陰陽あり。春夏は陽なり秋冬は陰なり。人心に仁義あるは、天地に陰陽あるが如し。天道は、陰陽にて立つ。人道は、仁義にて行はる。易にも、天の道を立てて、陰と陽といひ、人の道を立てて、仁と義といふといへり。孟子に、仁は人の心なり、義は人の路なりといへり。仁は人の生れつきたる心なり。仁なければ、人の心を失ふ。義は人の行ふべき道なり。義なければ、人の道を失ふ。

一仁義を、又細に分てば、仁より禮出で、義より智わかれて、仁義禮智の四德となる。一年を分てば、陰陽となり、陰陽をわかてば、春夏秋冬の四德となるが如し。禮とは、うやまひの心、仁のあはれみより起り、智とは、心明かにして、よく善惡を知るをいふ。義の宜しくするよりわかれたり。しかれば、仁義を以て五常を兼ね、又、仁を以て義を兼ねたり。

一仁義禮智の眞實にして僞なき理を信といふ。信はまことなり。まことなければ、仁義禮智も僞となり、萬の善も、皆、あだことなり。仁義禮智の四德に、信をくはへて五常とす。又、五性といふ。性とは、心に生れつきたる理なり。此五性は、萬世まで

易に云々―易の繫辭下傳に見えたり

仁は心の徳云々―朱子の語に、仁は心の徳にして愛の理なり、義は、心の制にし

一易に、天地の大徳を生といふといへり。生とは、天地の萬物を生じて、めぐみ給ふ理をいふ。さきにいへる、天地の御心是なり。天地に在りては、生といひ、人の心に在りては、仁といふ。天にあり人にありて、其名はかはれども、其理は一なり。

一天地の大徳をうけて、人の心に生れつきたる徳を、名づけて仁といふ。徳とは、生れつきて、我が物にし得たる善をいふ。仁は、即ち人の心に備はれるあはれみめぐみの徳なり。是、人となれる者の、天にうけたる性なり。此心を失はずして、人をあはれみ、物をめぐむをいふ。此理をうまれつきたるを、性といふ。此心を失はざるは、天地にしたがひてつかへ奉る道なり。もし此心を失へば、即ち天地の御心に背きて、人の道を失ふなり。

一仁は、心の徳の惣名にして、物をあはれむ理なり。仁をわかてば、仁義となる。義は、宜しきなり。宜とは、萬事に相應して、各よき程に行ふをいふ。すべて、人倫萬物をあはれむは仁なり。是、理一なり。親、兄弟、夫婦、親戚、家人等、其外萬民をあはれむに、其親しき疎き、高き卑きにつきて、輕重のわかちありて、各其人に相應して宜しきを義といふ。かくの如く、物によりて宜しきことかはれるは、分殊なり、理

爲す所なり

義禮智をかねて云々ー朱子曰く、人の心たる其の徳四あり、仁義禮智なり、而して心は包ねざる無し

次に、草木を愛す。人倫は、わが同類なり。天地のいとあつく憐み給ふ物なる故、我も亦、天地の御心に隨ひて、人倫をあつくあはれむべし。次に、鳥獸蟲魚草木も、皆天地の産み給へる物なれば、わが同類にはあらざれども、すでに、人倫を愛して後、是をあはれむも、亦天地の御恵にしたがひて、天地につかへ奉る道なり。すべて、かくの如く、人倫と萬物に情ふかきを、仁といふ。仁とは、人と物とをあはれみめぐむ善心をいへり。天地につかへ奉りて、人の道とする理は、仁の外には出でず。仁は、義禮智をかねて、其内にあり。

一およそ、天地につかへ奉る道は、人倫と萬物とを愛するにあり。其故いかんぞや。天地、其うめる所を愛し給ふこと、人の親の、子をあはれむが如し。人倫と萬物は、天地の産みて愛し給ふ所なれば、是を愛するは、即、天地の御心にしたがひて、天地につかへ奉る道なり。故に、天地の恩を報ぜんと思はば、先、わが心に、天地よりうけたる仁を保ちて、其心にしたがひて、五倫をあつく愛し、次に、萬物を愛すべし。是即、天地につかへ奉りて、其恩を報ずる道なり。人の道の本意とすること、此外に更にあるべからず。人となれる者、つとめてこれを知りて行ふべし。

羽、五味―酸、苦、甘、辛、鹹、五臭―羶、腥、香、焦、朽

仁とは云々―朱子の語に、仁とは天地の物を生ずる心にして、人物の以て心と

地人の道をさとり、萬物の理に通じ、古今天下のことを知る。是、人の萬物にすぐれて、いと貴き所なり。故に、尚書に、人は萬物の靈といへり。靈とは、すぐれて明かなるたましひあるをいふ。人は、全く天地の御心をうけて心とせり。此故に、其心靈なり。

一天地の心とは、人と萬物をうみやしなひ給ふ御めぐみの道をいふ。其理、天地ひらけしより後、萬世までにかはらず。一年につきていはば、年々に、春は生じ、夏は長じ、秋はをさめて、冬はかくす。此四時にめぐり行はるゝ道を、天道といふ。是、天地の萬物を生ずるめぐみの生理なり。此四時に行はるゝ道の名目を、元亨利貞といふ。是四時の理なり。これを天地の道とす。天は地を兼ぬる故に、すべてこれを天道といふ。仁とは、天地の萬物を生じ養ひ給ふあはれみ惠の理を、人の心にうけて、生れつきたるをいふ。仁を行ふの道は、まづ、天地の生みて子として愛し給へる人倫を、あつくいつくしむにあり。人倫をあつくするの道は、先、父母に孝をつくすを本とし、主君につかへて忠を盡し、親戚をしたしみ、家人をあはれみ、民をめぐみ、朋友に信あり、次に、萬民をあはれむ。是、人倫をあつくするなり。次には、鳥獸蟲魚を愛し、

天地の云々―孔子の言に、天地の性は人を貴しとす

むげに―此の上無く

恩を知れる人は云々―司馬溫公曰く、人の恩を受けて忘れざる者は、其れ子と爲りては必ず孝、臣となりては必ず忠

五音―宮、商、角、徵、

ず。衣食家居の養は、父母主君の恩によれりといへども、其本は皆天地の生じ出せるたまものなり。されば、人は、かくのごとく天地のきはまりなき御めぐみを受くること、萬物にすぐれたり。かゝる大恩をうけて知らざるは、むげにおろかなり。天恩を忘れて、人と斯く生れたる身の貴き理をいたづらになすは、口をし。

一およそ、人は恩を知るべし。恩を知るを以て人とす。恩を知らざれば、鳥獸に同じ。君に忠し、親に孝するも、君父の恩を報ずる道なり。此故に、恩を知れる人は、必ず親に孝あり、君に忠あり。恩を知らざる人は、忠孝なし。忠孝なければ、人たるの道を失ふ。いはんや人として、天地の大恩を忘るゝは、天地のために、不孝の子なり、人道の本意を失へり。

一凡、天地のうめる所の萬物、皆是天地の氣をうけたりといへども、其中につきて、人ばかり貴きものなし。いかんとなれば、人は、仁義禮智信の五常の性あり。是、天地の心をうけて、本性とするなり。此身、五倫に交り、生れつきたる五常の本性のまゝに順へば、五倫の道行はる。是まづ、人の貴き大本なり。其上、目に五色をわかち、耳に五音をわきまへ、口に五味を知り、鼻に五臭をかぐ。書をよみ、古を學んでは、天

> 其の福早く來らざれども云々ー歐陽修曰く、善を爲せば報いられざること無し、而して遲速は時あり、此れ理の常なり

へる心の徳を捨てて保たず。天地の道にそむきて行はず。其上、天地の、子としてあはれみ給へる人倫と、次には鳥獸をそこなひ苦めて不仁なるは、天地の御心にそむきて、罪深し。是、天地のにくみ給ふ所なり。天道は恐るべし、侮りて背くべからず。

一人として、天をおそれず人をあはれまず、惡これより大なるはなし。惡を行へば天のにくみ給ふ所、天の譴のがれがたし。卽時にわざはひあると、後に禍來るとのかはりあれども、惡をなして禍なきの理なし。又天地の御心に從ひて背かざる人は、天地のめぐみありて、必ず福あり。もしは、其福早く來らざれども、後必ず福有りて禍なし。もし我が身に福なければ、必ず子孫にいたりて福あり。是必然の理なり。古の聖人の敎明らかなり。聖人の言おそるべし、信ずべし、疑ふべからず。古を引くにも及ばず、近世にも此ためし多し。

一天地の生ずる所人を貴とす。是仁義禮智の五常の性をうけて、人倫の道あり。是人の萬物にすぐれてたふとき所なり。此五常をうしなふべからず。これを失へば、天地にそむきて人にあらず。そのうへ、人は天地の生ずる五穀のよき味、鳥獸魚介のうまき肉を食ひて身を養ひ、布帛をあたゝかに著家に居て、風寒暑濕をふせぎて身をやすん

云々―眞西山曰く、仁孝は源を同じくす、故に孝なれば必ず仁に、仁なれば必ず孝なり

人倫―人間

仁を行ふ序―仁を行ふ順序

とを思ひ、つねに天道を畏れ敬ひてあなどらず、かりにも天道をそむき無道のことをなすべからず。天道にしたがひてそむかず、わが身をへりくだりて、人をあなどりほこらず、欲をこらへてほしいまゝにせず、天地の生みていつくしみ給ふ人倫をあつくあはれみて、あなどらずそこなはず。天地の、人のためにつくり出し給ふ五穀と萬のたからを、わが一人の欲のためにみだりにつひやさず。次に、鳥獸蟲魚の生ける物をみだりにころさず、草木をも時ならずしてみだりに伐らず。是皆天地のうみ出しやしなひて、いつくしみ給ふ物なれば、これをあはれみ養ふは、天地の御心に從ひて背かざるわざなり。かくのごとく萬物をあはれむを仁といふ。仁とはあはれみの心なり。是天地の御心にしたがひて、天地につかへ奉る道なり。人倫の內、親をしたしみ、次に萬民をあはれみ、次に鳥獸、およそ生ける物をそこなはず。是天地の御心にしたがひて、仁を行ふ序なり。親を愛せずして他人を愛し、人を愛せずして鳥獸を愛するは不仁なり。

一 凡人は天地のめぐみをうけて生れ、天地の心をうけて心とし、天地の養を得て身をやしなふ。かゝる天地の大恩をうけて、天地の內に住みながら、天地のわれにあたへ給

の饗なり
ことわざ―事業
人となるものは―人と生れたるものは
父母につかへて孝を行ふが如く云云―孔子の言に、仁人の親に事ふるや天に事ふるが如く、天に事ふるや親に事ふるが如し
天につかへて仁なると

天地につかへ奉りて、其大恩を報じ奉らんことを思ふべし。是なん、人となりて、常に心にかくべきことにぞあるべき。

一人となるものは、つねに天地につかへて、其大恩を報ぜんことをおもひ、父母につかへて、孝を行ふがごとく、天地に仁をつくして忘るべからず。仁とは、心にあはれみ有りて、人物をめぐむをいふ。是天のめぐみにしたがひうけて、天地につかふる道なり。是人の道とする本意にして、一生の間つとむべきわざなり。怠るべからず忘るべからず。天につかへて仁なると、父母につかへて孝なるとは同じ。仁孝一理なり。人たる者の、必ず知りて行ふべき理、これより大なるはなく、又是より急なるはなし。すべて人は、父母の家に居ては、父母に專に孝を盡し、君に仕へては、君に專に忠をつくすべきが如く、天地の中に在りては、天地につかへ奉りて、仁をつくすべし。人となる者、若かゝる大事を知らで、いたづらに日をおくり世を過ぐさば、一生をむなしくして、人となれるかひなかるべし。人となれる者是を知らざらんや。是則人の道とする所なり。此外にもし道ありといはば、まことの道にはあらず。

一天につかへておこたらずとは、人となる者、只朝夕天道の眼前にありて遠からざるこ

初學訓

卷之一

貝原益軒著

一およそ人となれる者は、父母これを生めりといへども、其本をたづぬれば、天地の生理をうけて生る。故に、天下の人は皆天地のうみ給ふ子なれば、天地を以て大父母とす。尙書にも 天地は萬物の父母といへり。父母はまことにわが父母なり。天地は天下萬民の大父母なり。其上、うまれて後、父母の養を得て生長し、君恩をうけて身を養ふも、其本をたづぬれば、皆天地の生ずる物を用ひて食とし衣とし家とし器として、身をやしなふ故に、およそ人となれる者は、はじめ天地の生理をうけて生るゝのみならず、うまれて後身を終るまで、天地の養をうけて身をたもてり。然れば、人は萬物にすぐれて、天地のきはまりなき大恩をうけたり。こゝを以て、人のつとめてなすべきことわざは、わが父母につかへて力をつくすは云ふに及ばず、一生の間、つねに

生理―生々の理、萬物を發生せしむるはたらき

尙書云々―尙書は書經なり、其の泰誓に、惟天地は萬物の母にして惟人は萬物

ならんや。然はあれど、聖學の蘊奥きはまりなく、其事業甚だ大なり。學問思辯の功熟し、學行のつとめ積るにあらずんば、豈一朝一夕の能く得る所ならんや。いやしくも遠大の志なくして小成に安んじ、わづかに小文字を讀んで、是にたれりとせんことは、亦豈先生の望む所ならんや、是亦初學訓と名づけ給へる意なるべし。于時享保戊戌夏五月望日謹んで書す。

竹田定直

初學訓序

初學訓も亦益軒先生の遺編なり。今玆工人に命じて、これを棗梓に壽うす。因て竊に序していはく、夫先生此編を著して初學訓と名づけたまへるは何の謂ぞや。其わづかに初學の人のたすけとなるべきことを撰述して、君子人の爲にするにはあらざるとの謙詞なるべし。然れども、敬んで此書を誦するに、其言簡要にして其旨ひろく、聖學の大なるといへども、其梗槩こゝに備はらざることなし。所謂諸訓の中にも、とりわき親切著明の懿訓なりと言ひつべし。人として學をつとむることかくの如く、躬に行ふことかくのごとくならば、古の聖賢君子にも、をさ／＼おとるべからず。何ぞ初學の謂

ふ

范文正公—宋の人、名は仲淹、字は希文、文正は其の諡なり

五兵—亂を救ひ暴を誅するを義兵といひ、已むを得ずして起すを應兵といひ、恨細故を爭ふを忿兵といひ、人の土地を利するを貪兵といひ、威を敵に見はすを驕兵とい

くして戰へば必ず敗る。次に、戰をなすには勇あるべし。勇なければ、敵をやぶるに力なくして勢なし。又、知以て成すべし。知なければ、始終軍の道成就せず。故に兵の道は、知を以て始をなし終をなすなり。凡君子の兵を用ふるには、此四の者備らずんばあるべからず。

一 五兵の内、義兵、應兵は君子の用ふる所なり。忿兵、驕兵、貪兵の三は、君子の用ひざる所 小人の用ふる所なり。

一 范文正公の曰、將の古今の事を知らざるは匹夫の勇なり。大將は、ひろく學問して、古今の事に通じて知るべし。一人の勇をたのむべからず。それは匹夫の事なり。

一 兵を用ひ軍をおこすは、仁義によつて行ふべし。是文武を用ふるなり。もし文武によらずして兵を用ふるは、盗賊とする事をまぬかれがたし。凡兵を用ふるは、天地の物を生ずる仁心にそむく。聖人はやむことを得ずして兵を用ひ給ふ。是天道を行ひ給ふなり。聖人の兵は其義を行ひ給ふ。仁其中にあり。程子蝎の頌に、殺レ之則害レ仁、放レ之則傷レ義。是聖人の兵を用ひ給ふ心なり。

秋晉の名臣なり、事蹟左傳に散見す

かゝる—攻め掛る

も折によるといふが如し。戰の道、進退によき節あり。勇者は進むべからずして進み、退くべくして退かず。是軍法の禁ずる所なり。大過とす。進むべくして進まず、退くべからずして退くは、是怯者のしわざなり、不及とす。是亦軍法の禁ずる所なり。進むべからずして進み、退くべくして退かず、進むべくして進まず、退くべからずして退く。此四のものは勇怯同じからざれども、ともに軍法に害あり。軍法にしたがひては、勇者もひとり進まず、怯者もひとり退かず。皆力を一にするは、良將の兵なり。

一かゝるにはさきにすゝむを勇とし、引くにはあとにおくるゝを勇とす。されども進むに先にあるは猶もやすし。退くにあとにあるは甚かたし。

一凡大將として、兵を用ひて戰をする道は、義と術と、勇と知との四そなはるべし。第一、義を質とすべし。戰をおこすに、義か不義かをかへりみるべし。軍法調ひ兵つよくして、敵に勝つ事必定なり。うつべき敵にあらずして戰をおこすは不義なり、戰をおこすべからず。是義を質とするなり。次に、戰をなすには必ず術あるべし。術とは陣を備へ、敵に勝つてだての法なり。戰の術を知らざれば敵にかちがたし。萬の事皆術を量りてなすべし。殊に、戰は死生存亡のわかるゝ所、尤其術を知るべし。術な

使番—傳令使

喪の禮—孫子に、兵は國の大事、死生の地、存亡の道、察せざる可らず

一同—孫子軍政篇を參看せよ、前に金鼓の條に出せり

呉子—名は起、戰國魏の人、呉子一卷を著す

隨武子—春

し、士卒の心大將に和し大將にそむくも、使番のしわざ多し。必ず其人をえらぶべし。自餘の有司より其職おもし。

一古人の出陣は、喪の禮を以て是を行ふ。軍の命下る日は、士皆泣きて涙を流す。父母兄弟にわかれん事をかなしめばなり。戰をなすこと必死の道なれば、かくのごとくすること、むべならずや。

一良將の兵を用ひて戰ふには、士卒のこゝろを同じくし力を一にして、一同に進み一同に退かしむ。勇者も一人すゝまず、一同に下知にしたがひて進ましむ。怯き者も獨退かしめず。退くべき時は、下知にしたがひて一同に退かしむ。一人ぬけがけしさきがけすれば、陣法みだれて、軍の勢わかれ弱くなる。呉子が、ぬけがけして首を取りたる勇士を切りたるも、此意なり。

一左傳に、晋の隨武子が曰、見ㇾ可而進。知ㇾ難而退。軍之善政也。凡兵を用ふるに、進も退も度あり。度を失へばやぶる。進むべからずして進み、退くべからずして退くは、度を失ふなり。進むべくして進まず、退くべくして退かず。是亦度をうしなふなり。

一敵陣にむかつては、進むべくして進み、退くべくして退く、是和語に、かゝるも引く

國語中にも見ゆ

勇士七人—七本槍の諸勇士を指せる乎

かち立—徒歩

部といひし故なり。

一戰陣に川を渡すに、河邊にのぞんで乘り入る所と、向ひのあがり所をよく見定むべし。むかひあがり場惡しければ、あがりにくゝ、敵にうたれ身方に越さる。川ほりなどありて、馬にて飛びこすべきとおもふ所は、かねて馬を乘るに、馬の足をはやめ、其勢を以て飛び越さすべし。かち立にて走り越ゆるも同意なり。

一敵、川を越來るを待ちて戰ふに、古法に、半渡るをうつといふ。半渡とは、敵川半まで渡り來るといふ事には非ず。身方は、川ばたより二三町ほど引退きて陣をなし、敵の川をこし來るをうつ。敵兵半ば岸よりあがりて、備いまだ定まらず、半ば未だ川中にありて渡る時、此方よりきそひかゝりて、敵の備なきを急にうつて、敵を川に追ひはめ打つをいふ。是必ず利ある謀なり。

一大將の旗を立つるに、春夏は將の左に立て、秋冬は將の右に立つ。是陰陽にしたがへるなり。

一使番は敵陣をうかゞひ、大將の心を身方の士卒に云渡す役なり。軍の道を知れる、少しなりとも智仁勇ある功者を用ふべし。士卒をはげまし、士卒をよわめ、士卒をころ

は必ず士卒と滋味を同じうして、安危を共にす

窮鼠―鹽鐵論に曰く、死再び生ぜず、窮鼠猫を齧む、孫子に曰く、窮寇追ふ事勿れ

挑戰―孫子に、遠く形づくるものは勢均しく、以て戰を挑み難し、挑戰の字、左傳、

將のことなり。故に大將の道と、士卒の法と同じからず。大將も士卒も、敵をあなどりて深入するは、不覺といふべし、眞の勇にあらず。長逐すれば、弱敵も、窮鼠却て猫を嚙むのうれへあり。弱敵には殊に恐るべし。勝ち過せばおくれをとることあり。

一 一時の口論によりて、鬪諍に及ぶは、必ずあらそひよりおこる。あらそひは、人の過言無禮をとがめて堪忍せざるなり。忍べばあらそひなく敵なし、又恥なし。人に對するには、言にも身のふるまひにも禮をあつくして、無禮なるべからず。

一 神功皇后の新羅を攻めに行き給ひし時の軍令、日本紀に出でたり。もろこしの良將の軍令にもまさりて、貴ぶべし。

一 挑戰といふことはいかん。兵を合せ戰はんとするに、まづ勇士をさきに出して、敵を討たしむるをいふ。本邦にて、近古豐臣秀吉の、柴田勝家と戰はんとて、先近江の賤が嶽に陣せられしに、兩陣よりたがひに兵を出して戰はしむ。秀吉の勇士七人、先がけして敵を退けたり。かくのごとくするを挑戰といふ。

一 武士を物の部といふこと、神武天皇の御時、宇麻志麻治命と、道臣命と、軍兵を具して内裏を守る。道臣命の司れる軍兵をば兵といふ。宇麻志麻治命の司れるを、物

—孫子に、百戰百勝は善の善なるものに非ず、戰はずして人の兵を屈す、善の善なるもの也

勝過しては云々—勢に乘ずるの弊を指せり

將たる人—三略に曰く、賞罰必ず信あり、天の如く地の如し、又曰く、將帥

おもふ、愚なり。人を殺すことを好まずんば、將たること幾代つゞきても、家の亡ぶるには至らじ。

一敵と戰ふに、勝ち過しては、敵取つて返してつよく戰ふものなれば、必ずはじめの勝にて早くやめて、少し手ぬるきやうなるが後の禍なし。匹夫の寄合ひ口論するも、悪口をしすごし、人に勝ち過せば、其人堪忍せずして、つよくしかへせば、おくれを取ることあり。古の良將の兵法、大に勝たず又大に負くることなし。是良將の兵法なり。兵を知らざる將は、幸にして大に勝つことあり、又大に負くること多し。是、良將の兵を用ふる法にあらず。さきがけをするも此心得あるべし。我一人深入すれば、幸にして手がらをすることあり。又やみ〳〵と敵にうたるゝこと多し。

一將たる人、號令明かにしてあやまらず、賞罰信ありてちがはず、士卒と苦樂を同じくし、われひとり樂まず、寒暑をも士卒と同じくし、士卒をいたはりてくるしめず。かくの如くすれば、士卒上におもひ附きて、死力をつくす。

一君のため、生をしまずして戰ひ、死をかろんずるは士卒のことなり。死をかろんぜず、かる〴〵しく戰はず、生を重んじ命を保つて、敵に勝ちわが軍を敗らざるは、大

の誤なるべし

人を殺さず

父も敵も打亡ぼしたる事ありとなん。後世の人評して、或は褒め或はそしる。其時父をきらず、只父のあとを堅固に領し、兵勢をつよくふるひなば、敵はおのづから其威に服し、其父を生どりてとぢこめ置きても、益なきことを知りて、其父を、此方より求めずして送りかへすべきに、年わかき人は、俄の事にて其思慮なく、又、古のふみを見ず、高祖、宣宗の行ひしことを知らず。しかれば、武將も、古の記錄を多く讀んで、ふるきことを知るべし。文盲にては古のことを知らず、鑑とすべきやうなし。われひとりの才智をたのみては、必ずあやまり多し。よき道を知らざれば、才勇ありて善を好む人も、まことの理にあたらずしてあやまり多し。

一弓をみたらしといひ、太刀をみはかしといふこと、仔細あり。

一三代の將、道家の忌む所、將はおほく人を殺す故、父子孫三代つゞきて將となれば、人をころすこと多し。天道のにくみ給ふ所なる故、必ず子孫ほろぶ。天道おそるべし。もし、良將人を殺すことを好まずして、戰はずして勝ち、謀を以て敵を降らしめ、戰にのぞんでも、陣を多くくづして敵に勝てば、敵身方人は多く亡びず。故に良將の戰は、敵も身方も人多くは殺さず。暗將は兵の道を知らず、敵を多くころすを手がらと

する者は戰はず、善く戰ふ者は死せず

將となること三世―古語に曰く、將となること三世なれば必ず敗る

英宗―名は祁鎭、正統十四年瓦剌也先に擒せらる

宣宗―宣宗は英宗の父なり、景帝

に、良將は敵をも身方をも多くころさず。古人の曰、將となること三世なれば子孫なし。いふ意は、天道は不仁をにくみ、ころすことをこのみ給はず。凡天が下の人は、皆天の子なれば、其子をころすことをにくみ給ふ故、人を殺すことをこのめば、其子孫絶ゆとなり。仁者は、將となりても人を多くころさず。しからば將たること數代なりとも、何ぞ害あらんや。若不仁にして人を多くころしたる人は、三世にかぎらず、一代將となりても、其子孫斷絶せし人、古今其ためし多し。天道不仁をにくみ給ふこと、これを以て知るべし。其理たがはず、うたがふべからず。天道おそるべし、あきらかなり。

一漢高祖の父太公を、項羽虜にせしに、高祖の求め切ならざる故、項羽つひに太公をかへす。明の英宗を、北狄にいけどり行きしを、其子宣宗、はじめ郕王と稱せしが、父とらはれとなり給ひし後、帝位につきて、其父をはるかに尊んで太皇帝と稱す。宣宗、北狄に父を乞はず、父とらはれとなり給ひしこと、何ともなげなりしかば、北土に英宗をとらへ置きても益なき故、北虜つひに英宗をおくりかへせり。是、高祖、宣宗の心は、不孝によれるか、知るべからず。其計はよし。父を敵生どり行きしを追ひかけ、

なければ、守文の功を成して、長くたもちて子孫に傳ふることかたし。故に武將は智を先とす、勇は其次なり。

一師に克つこと、和にあり、衆にあらずと古人いへり。いふ意は、軍に勝つには、士卒將に和順にして、其下知にそむかず、一同にちからを合せて、身をしまずして戰ふにあり。大軍なりとてたのむべからず。若士卒の心、將に思ひつかず、そむきはなれて、其力を同じくせずして一に和せずんば、百萬の衆ありても軍に勝ちがたし。和とは和合なり。天地和合すれば、萬物生ず、九族和合すれば家道行はる。君臣和合すればば國家平かなり。

一兵を用ふるは、まことに武威を貴ぶ。しかれども、仁義の道なければ諸人の心從はず、武を用ひがたし。

一良將のいくさは、はかりごとよく、おもんぱかり精しくして、勝ちやすきに勝つ。故に、士卒おほくはうち死なし。愚將暗主は此理を知らずして、敵身方士卒の多く死するを悅ぶは、不仁なるのみならず、軍の道におろかなる故なり。上兵は戰はずして勝つをよしとす。若やむことを得ずして戰ふとても、いくさの道よくはかりごとあるゆゑ

師に克つ—左傳に出づ

九族—高祖、曾祖、祖、父、己、子、孫、曾孫、玄孫、一說に、父族四、母族三、妻族二と云へり

戰はずして勝つ—史記に、善く陳

勇者―孟子滕文公篇に、志士は溝壑在るを忘れず、勇士は其元を喪ふを忘れず

勇者はおそれず―論語子罕篇に、知者は惑はず、仁者は憂へず、勇者は懼れず

荀子―名は況、戰國の人、著書二十卷あり

たゞかふとも、心をしづかにしてうごかすべからず。勇者は、其かうべをうしなふとも、此道をわすれずして、心にかなしみうれふべからず。死にのぞんでもおそるまじき理をあきらめ、平生勇氣をやしなふべし。義ありて性剛強なる人は、此志をたもちやすし。柔弱なる人も、常に義をたつとび、此志を保ちて失はざるべし。士の子も、わかき時より武勇に志なければ、節にのぞんで心つたなくして恐る。四民ともに、常に氣を養ひて、心をうごかさゞる工夫をわするべからず。氣の強弱は、人の生れつきによれども、勇にして節義を守る志は忘るべからず。勇者はおそれず。又、勇士は、其かうべをうしなふにわすれずとは、死にのぞむまで、この義を守る志をわすれずとなり。

一勇者は外をあらくせず。荀子が、能く定つて後能く應ずといへるが如くなるべし。いふ意は、敵にむかひては、心をしづかに定めてうごかさずして、よく敵に勝つ。外に氣をうごかして、かるがるしくさわがしきは、内に敵に應ずべき根なし。人に勝ちがたし。

一いにしへの勇猛人にすぐれたる將、よく武功を立て、草創の業をなすといへども、智

下の三篇あり、黄石公が兵書なりと傳ふ

はふらす―放失す

らず、動きて則したがふといへるが如し。はやり過ぎて、こなたより早く動けば負けやすし。よくこらへてうごかざるはかたし。故によく忍ぶをたつとぶ。かろ〴〵しく動くべからず。利を見ずして妄に動けば、敗れやすし。君子は重をもつて輕を制し、靜を以て動を待つ。神全く氣定りて、心うごかざるを貴ぶ。

一或武人、敵と我、兩人戰ふ時のこゝろをよめる拙き歌あり。

身は捨てつ心ばかりははふらさじ人のうごきを待ちてぞ打つべき

いふ意は、敵と戰ふに臨まば、身は捨つべし。身をのがれんと思へば、心みだれおそれひるみて、敵に勝つべき力なし。されど、心ひとつは失ふべからず。敵と戰ふ時に、つねの如くにして心を動すべからず。我方よりみだりにかゝらず、こらへて早くうつべからず、人の動をまちて、其隙を見て早くうつべし。是敵に勝つの道なりといへり。

一士となる者、平生は溫厚和平にして、いかりをおさへ色をはげしくすべからず。みづから樂み人を愛すべし。されども、常に志をたもち氣を養ひて、義理にいさむべし。變にあひては、平生の志を守りて、勇剛を失ふべがらず。いかなる大事にのぞんでも、かたく此道を守り、心を動かすべからず。勇氣をふるひおこして、强敵に俄にあひて

天下太平―史記に、國大なりと雖も戰を好めば必ず亡ぶ、天下平なりと雖も戰を忘れば必ず亂る

遠き慮―論語衞靈公篇に出づ

三略―上中

時勢を知りて早く降參したる者は、皆災なくして家をたもてり。或は君に對し謀反をおこし、亂臣にくみし、亂逆を助けて、其君を亡ぼしても、幸にわが身を立てし者あれども、是不義の至にくむべし。家をおこせしも榮とすべからず、恥とすべし。況やかくのごとき者は、家をやぶり身を亡ぼせるともがら多し。

一　天下太平なれども、武をわするればあやふし。故に治世にも亂を忘れず、武事をまなぶべし。無事なる時武をならはば、後悔なかるべし。遠き慮なければ、必ず近きうれへあり。亂にのぞみて兵をならふは、渇にのぞんで井を掘るがごとし。

一　敵に對し勝負を爭ふ時、はやり過ぎて勇むを貴ばず、しづまりてこらふるを貴ぶ。是敵にかつ道なり。只忍ぶをかたしとす。忍はこらふるなり。敵に對して、しづまりてよくこらへ、はやく手を出してまづうごくべからず。勇み過ぎてこらへず、はやり過ぎてまづ動けば、敵わが非を見てうつゆゑに、わが負となる。兩人相戰うて、勝負いまだわかれず、敵の動きを見て、其すきまを打てば勝ちやすし。此故に、先動く者は負け、後起るものは勝つ。忍はまことに一字千金の兵法なり、おろそかにおもふべからず、是古人の說なり。三略にも、變動は常なし、敵によつて轉化す。事の先とな

淺井―近江を領したる長政
朝倉―美濃を領したる義景の一族

も、かくのごとくにして國家をうしなひ、身をほろぼして、天下後世のあざけりとなれる人多し、愚なりと云ふべし。近世にていはば、江州の淺井、越前の朝倉が、信長にしたがはず、小田原の北條氏が、秀吉にしたがはざる、これ、小を以て大につかふる道を知らざるなり。皆義のある所にあらず。つひに其家を亡ぼし身を亡ぼして、義にそむき、おほくの身方と敵とを殺せしこと、仁にそむく。是等の人の行ひしこと、皆不仁不智無禮無義といふべし。安藝にありし小早川隆景は、毛利輝元八ケ國の主として大なりしかども、輝元をすゝめて、はやく秀吉に屬せしめ、人質を出し、信長薨じ給ひし後も、和義を變ぜずして秀吉に屬し、つひに其父元就の領せし八州の地を失はず、智ありといふべし。又、信長、秀吉の功臣に國を給はりしは、其國にいまだ服せざる者多しといへども、たひらげよとて國をさづけ給ひしに、其國さぶらひ、一國に五人十人もありて、小身ながら、皆小城をもちて、その國主にしたがはず。國主にそむくのみならず、天下の主にそむくは、是小を以て大につかふる禮義をしらず。其上、國主と天下の主にそむきては、小身の城主、身をたつべきやうなき時勢を知らず、不智といふべし。禮義にそむき時勢をしらずして、つひに家と身とを失ふ。愚の至なり、

れ、呉の兵によりて楚を敗れり
張良―字は子房、漢の高祖が三傑の一人

意を遂げんや。張良が韓の仇を報ぜしも、高祖の勢をかりてこそ、秦楚をば亡ぼしけれ。打つべき時ありてうたざらんは、まことにおこたりといふべし。工藤祐經は、家富み郎徒多くして用心をなす。祐成、時宗、單身にて卽時に押寄せたらば、などか敵を打ちすますべき、只犬死をこそせめ。されば義貞軍記の論と、近世の先輩それに雷同せし說、さらに理にかなへりともおもほえず。われかつて曾我記の序において、此事を詳に論ぜり。

一 小を以て大につかふること、是理の當然にして、天にしたがふ道なり。時の勢を知りて大にしたがふは、智者のする所なり。小を以て大にしたがはざるは、禮義にそむき時勢を知らず、はては國家と身とを失ひ、敵身方おほくの命をころす。是天にそむけるなり。無學にしておろかなる人、武道を知らずして、小を以て大にしたがひ、弱にして强にしたがふを恥辱とおもひ、血氣の勇にほこり、大敵をあなどりて、敵の勢のさかんにして、我が力の敵しがたき事を知らず。是孫子が所謂、我を知らず彼を知らざるなり。小を以て大にしたがはずして兵をおこし、下として上をおかして亂をおこし、義理にそむくは、是血氣の勇にして武にあらず。武を黷すといふ。からもやまと

達しぬとす—誤脱あるか

伍子胥—楚人、出亡して呉王に事へ寵用せら

んばあるべからず。但、大將は藝に專なるべからず。本を本とし末を末とすべし。

一 義貞軍記曰、曾我祐成時宗が、親の敵を打ちし事、後輩これを學ぶべからず。若成人の後、かくのごとく年を送りて、いかなる横死にも逢ひなば、永く本意を空しくして、家の疵なるべし。只、親の敵をばのがすべからず、機嫌をも計るべからず。卽時に押寄せて勝負を決すべし。敵運あらば、我が命を捨てたらん事、達しぬとす。篤信謂、此說、近世の儒、亦是をよしとする者あり。我思ふに、しからず。父の讎ある者は、本意を遂ぐるを主とす。兵法に、謀を專として勝つことをとるにおなじ。敵のちから士卒の多少、たとひ我とひとしき者なりとも、必ず用意をなし、謀をこのんで事をなしとげんことこそ、君子の本意ならめ。敵と我との强弱をはからず、只卽時に押寄せて、なまじひに卒爾のはたらきして、仕損じたらば、本意を遂げずして、人の物わらひとぞなるべき。聖人も、子路を戒めて、暴虎馮河して、死して悔なからん者には我くみせじ、必ず事にのぞんでおそれ、謀を好んでなさんものなりとのたまへり。伍子胥が父兄の仇を報ぜしも、身を全うして呉王につかへ、呉國の力をかりしなり。若伍子胥も、敵身方の勢をはからずして、押しよせて父兄の仇を報ぜんとせば、などか本

孫子に曰く、彼を知り己を知る、百戰殆からず

暴虎馮河―虎を手搏ちにし河を徒渡りする事にて、極めて危き事に喩ふ、論語述而篇に出づ

をきはめ、負くべき理なくして出陣し、戰にのぞんでは、おそれつゝしんで計を出し、士卒の心を一にして、敵をくじきやぶる。是敵に勝つの道は、おそるゝを以て專とす。されば孔子も子路をいましめて、三軍を行ふ道は、暴虎馮河のおそれざるわざをきらひ給ひ、事に臨んでおそれ、謀を好みてなさん人に與し給はんよしを告げたまふ。しかれば軍法は、事におそるゝを以て本とすべし。畏るゝとは、つゝしんで用心するをいへり。勇氣なく、臆病にておそるゝにあらず。

一武に本末あり。知仁勇の徳は本なり。武徳なければ武の道立たず。弓馬刀鎗の類のわざは藝なり、末なり。武藝なければ敵と戰ひがたし。夫知仁勇の三徳は、大將、士卒、皆たつとぶべし。知なくしては兵を用ひがたし。仁なければ士卒そむきてしたがはず、忠孝を行はず、義理にそむき、敵をたひらげ、民をやすんずることなし。利欲によつて亂をおこし、かへつて害となる。勇なければ仁義忠孝のはげみなく、敵をうちたひらぐるにちからなし。故に、知仁の道も勇なければ行はれず。凡此三の者は武の徳なれば、一も闕けぬれば武の道立たず。又弓馬刀鎗の藝を知らざれば、徳ありても、戰にのぞみて敵に勝つことかたし。故に兵を用ふるには、大將も士卒も、武藝を知らず

奇正—孫子に曰く、凡そ戰は正を以て合ひ奇を以て勝つ

敵をはかる

武訓下

一兵を司る人は、大將も有司も兵法を知るべし。兵法は武藝をいふにはあらず、軍の道を知るをいふ。士卒をつらねわかち、進め退け命令を下す、是節制なり。是を正兵とす。又智謀を用ひて敵をはかり、軍をやる、是を權謀といふ。奇兵なり。此二は兵法なり。これ、大將有司の必ず知るべきことなり。又陣法の中に奇正あり、獨權謀のみを奇兵といふにあらず。

一五倫に對して、わが心畏るゝを以て、其道行はる。畏れざれば心ゆるまりおこたりて、道行はれず。或人の曰、吾子がいふ所、おそるゝを以て人倫の道行はるとは、さもあるべし。しかるに兵の道、戰にのぞみておそれなば、兵よわくして敵に勝つことかたかるべし。いかんぞや。答へて曰、戰におそれざれば敵に勝つことなし。古の良將は、戰はざるさきにおそれて、敵の兵の多少と强弱を考へ知り、身方の强弱をかんがへ知る。兵の道ををしへ、兵具兵粮をとゝのへ、諸司と評定し、敵に勝つべき計

義を見て云云—論語に出づ

べからず。然れども、是をならふを以て武の學とするは末なり。

一事の行ひて宜しききはを思ひきり、いさみてよくつとむれば、義行はれてあやまりなく、後悔なし。かゝる事のさかひのきはを、心おこたりゆるびてつとめざれば、不義となりおくれとなり、後悔すれどもかひなし。是、義を見てせざるは勇なきなり。

二十六卷、秦の呂不韋の撰なり

平手中務―平政秀なり、信長を死諫せり

國語―二十一卷、春秋の外傳にして左丘明の撰と稱せらる

も亦斯の如し。信長公は、武勇は古今にすぐれ、其功を立て敵を亡し給ふも、多くは不義にあらず。只うらむらくは、みづからおごりて士をあなどり給ひし故、明智がうらみおこる。自智ありとして、われひとりの智を用ひ、いさめをふせぎ給ひし故、平手中務いさめかねて自殺す。物をかろんじ給ひし故、敵をあなどりておそれず、用心なくして、京都本能寺の要害なき所に、小勢にて留まり給ひし故、明智其備なきをうかゞひ知りて、不意によせ來りしかば、ふせぎがたくて弑せられ給ふ。理にあたれる古人のことば、必ず違はず。

一國語といへる古書に、三時は農をつとめ、一時は武をならふといへり。いふ意は、田をつくる農人は、春夏秋の三時は、田圃をつとめてつくる故隙なし。冬は田作をはる故、閑にして隙あり。山野にいでて狩をして、軍陣の法をまなぶ。是一時は武をならふなり。士も、三時は民のひまをうばはず。農は、春は耕し夏はくさとり、秋は田畠に出來たる穀をかりをさむ。此三時のひまをしみてつかふべからず。古人は治世にも武をわすれず、農隙には年ごとに武をならふ。後世は、亂世にあらざれば武の學びなし。抑弓馬劍戟は、ことにまなんで其術を知るべし。是藝なれば、知らずんばある

呂氏春秋―

愛ありて小過をゆるし、舊惡をわすれ、諫をよく聽き用ひて、おのれにほこらず、財ををしまずして、功を賞す。故に士卒和同して、よく其功をなせり。

一忠臣義士の、身を捨てて君をいさめ節に死し、取るまじき財祿を捨て、朋友の過を切切に正す。かやうに忠直にして柔弱ならざるを、士氣といひ又氣節といふ。是君子のことなり。一朝のいかりに、人とあらそひて其身を亡ぼすは士氣にあらず、客氣といひ浮氣ともいふ。是小人のことなり。

一勇をこのむ者、其中を得れば正氣とす、君子の勇なり、士氣なり。中に過れば客氣なり。うは氣なるは士氣にあらず。是小人の勇なり。正氣はよく事を成就す。客氣は必ず事を仕損ずるものなり。

一外は勇あるやうに見えて、内心つたなき人あり。外面はつたなく、俄の事にあひて、臆したるやうに見ゆる人あり。心定りて後に勇いでくるものなり。是氣よわく心つよきなり。外愚に見えて、内明なる人あり。外明にして内くらき人あり。人の生れつきには色々くせあり。其心を知らで、くせを以て其人を見あやまることなかれ。

一呂氏春秋曰、亡國之主。必自驕。必自智。必輕レ物。といへり。織田信長の亡び給ふ

あたら身を、よしなき少しのことをいかりて、狂人愚人のために命を捨つること、おろかなり。をしむべし。

一勇にはやまる人は、死すべからずして死す。是仁にそむきて生をかろんず、孝にあらず。勇なき人は死すべくして死なず。是義にそむきて生ををしみ恥を知らず、忠にあらず。

一もろこしの風俗、昔より、君をいさめて殺さるゝことを知れども、いさむる人多きはなんぞや。其國の人、うまれつき忠義ありて、風俗も亦氣節をたつとぶ。其上文字ありて、諫の道を知ればなり。是もろこしの長ずる所なるべし。日本の武士は古より、戰場にて、君のためたゝかひ、死して命ををしまざる人多きはなんぞや。此國の人は、天性武勇つよく、其上、昔より國の風俗にて、名をおもんずればなり。是和漢の人の各長ずる所なり。士氣ありて死をおそれざる事は、和漢同じけれども、其志す所かはれるは、國のならはしにて、文を好み武を尚ぶの道異るなるべし。故にわが日の本は、世界の内にてすぐれたる武國といふべし。只、中夏に比するに、文學甚おとれるのみ。

一いにしへの良將は、只勇猛計略のみすぐれたるにあらず、文武兼用ひ、寛猛相用ひ、仁

義貞軍記—一巻、著者不詳、武人の心得を書けり

以て死すべし云々—孟子離婁篇に出づ

一心は臆病にせよ、心は剛にもつべしと、義貞軍記にいへる俗語のごとくにすべし。

一少壯の時、人の一言をとがめて口論し、小なる義をはげみ、勇みだてをして、道理なきことに身をわすれ、父母をすてて鬪ひ死す、不仁不孝のいたりなり。是學問せずして仁義忠孝の道を知らず、あたら命をすてて、道理にそむくこと、愚なるかな。孟子曰、以て死すべし、以て死することなかるべし、死すれば勇をやぶるといへり。死ぬまじきことに死ぬるは勇を失ふ。古人の曰、生を捨つる事、豈やすからざらんや、死に處ること、誠にひとりかたしとは、これをいふなり。いふ意は、死ぬることはやすし、死して道理にかなふことかたしとなり。死ぬべき道理に當りて死ぬるは、死に處する道を得たるなり。もし死ぬべからずして死ぬるは、愚なる故なり。是犬死なり。

一勇士は命を捨つることかたからず。捨てて道にあたることかたし。道にかなはずして死するは犬死なり。たとへば狂愚なる者の、われに無禮なるをとがめて口論して、一朝の怒によりて、人と鬪ひて身を捨つ、是其身をかろんず。是不孝なり、武にあらず。死ぬべくして死なざる、是命ををしむ、勇なきなり、義にあらず。戰にのぞみ、君のために節に死なず、是不忠なり。君父のために忠孝を行ひて、一かどの用に立つべき

うつゝなし—正氣なし

める—引込む

甲陽軍鑑—高坂昌信の著、二十卷あり、信玄の生立より武田氏滅亡までを記す

及ぼすなり。不孝不智の至、もとより武勇にあらず、犬死といふべし。君父のため忠孝を行ふべきあたら身を、かゝる妄人に對して捨つるは、いとをしむべし。彼の愚人は、人に責られざればこりず。少しこらして大にいましむるは、小人の福なりと、易にも見えたり。凡朋友の交は、互に禮をあつくうやまふべし。如斯なればあらそひ出來ず。あらそひは必ず無禮よりおこる。鬪論なからんことを議する事、甲陽軍鑑にしるせし内藤修理が說、むべなり。

一人を切りて刀を鞘にをさめず、手にもちて逃げ去る者に途中にて行きあひたる時、彼の者我に手むかひせずば、其切りたる理を知らずして、妄に彼と切合ふべからず。遠よりよぎて通すべし。あとより追ひ來る人、其者をうちとめよと、遠ながら言をかけたりとも、其切りたる仔細を知らで、みだりにたゝかふべからず。其人を切れる故をたづねて、其者妄に人をころせしとかたらば、追來る者と共に追ひかけ行くべし。追來る者に切らせ、是を助くべし。或はわが切らんも、亦其時宜によるべし。もしは、父兄主君などの敵をうちてのく者ならば、追行くべからず。君父のかたき打ちたる忠孝の道あれば、人を切りたりとて、きることなかれうつことなかれ。およそのこと、用

道理を云々—薛文清曰く、人の處し難きに處する者、正に必ず聲色を厲し、之と是非を辨じ長短を較べず、惟自修を謹み、愈謙に愈約す。

し、士卒皆これに見ならひ、化して恥なくば、なんぞ戰にのぞみて信を守り、君のため忠義を行ひ、命をすて節に死する者あらんや。是を日本の武道といふべからざること、辯ぜずして其非を知るべし。

一人中にて、我に無禮を行ひ、惡口する者あらば、恥辱にならざる事は、聞かざるふりして堪忍すべし。彼の愚人に對し、いかりあらそふも本意ならず。されども、彼の者それをわきまへず、我をはづかしめたりとて、ほこりがほにて我をあなどり、後日又われをはづかしむべきうれひを思はば、人なき所にまねきてとがむべし。もし、人中にて、惡口すること二度に及ぶとも、いかるべからず、道理を云ひきかすべし。道理に服せずば、聲をはげましてとがむべし。此方よりは惡口すべからず。かやうに遠慮なく、人をあなどりて惡口する者は、おろかにして後のわざはひをおもんぱからず、必ず臆病なるうつゝなきしれ者なれば、此方よりつよくとがむれば、必ず閉口してめるものなり。されども、わが方よりは、人をあなどりて惡口すべからず。惡口すれば、いかなる臆病者も又いかりをおこして、たゝかひに及ぶ事あり。妄人とたゝかひ勝ちても、我も亦自殺せずんばあるべからず。是一朝のいかりに其身をわすれて、其親に

文武の二―

帝範に曰く、文武の二途一を捨つるは不可、時と與に優劣あり、各其宜しきあり、武士儒人之を廢す可らず

は、其東を襲ふの類なり。かくのごとく、事にのぞみ時に當りて、敵をはかり、權謀を行ふことはさも有りなん。前にいへる兵術者の敎の如きは、仁義の道を捨て、文武の法に背き、君臣、朋友、およそ人倫に對し僞を行ひ、人の功名をうばひてわが物とし、利を得るを以て日本の武道とす。しかれども、まことの文武の道よりいはば、是を名づけて盜賊といふ。利欲を專にして義理を捨つるは、是國を亂すのわざにして、亂をしづむる武の道にはあらず。上を犯し亂をおこす、亂臣賊子のしわざなり。日本の武道を以て、盜賊のしわざと同じく心得ること、むげにあさまし。少し心あらん人は其非を知るべし、詳に辯ずるにたらず。夫仁義の道、正直にしていつはりなき、是信なり。信なければ、からもやまとも古も今も、人道たゝず。人道立たざれば武道も行はれず。主將たる人信なければ、士卒萬民の心を得がたし。もし表裏多くして人を欺き、いつはりを行ひて、士卒そむきうらみば、百萬の兵ありとも、戰ひ勝つことかたかるべし。故に、兵の道は仁義を本とし、信を以て諸人の心を服するにあり。孫子が權謀を專にせしも、將の道は智信仁勇嚴也といへり。もし將となる人、仁義忠信をすてて、あはれみなくなさけなく、表裏を行ひてまことなく、只、わが身を利せんと

管見―莊子秋水篇に、是れ直に管を用ひて天を窺ひ、錐を用ひて地を指す、亦小ならずや
易に曰く―易の說卦に曰く、天の道を立てゝ陰と陽といひ、地の道を立てゝ柔と剛といひ、人の道を立てゝ仁と義といふ

に仁をうしなひてなさけなければ、本意にあらず。われ愚なれども、幼よりひじりの書をよみ、其道をたふとべる故、管見をこゝにのべ侍る。天地の間廣しといへど、道はたゞ一のみ。やまとの道、もろこしの道とて、さらに二あるべからず。つはものの道、儒者の道とて二道なし。もろこしの武道、日本の武道、またなんぞ二あらんや。古の道、今の道、是亦かはるべからず。易に曰、天の道を立てて陰と陽といひ、人の道を立てて仁と義といふ。陰陽にあらざれば天の道行はれず、仁義にあらざれば人の道たゝず。人に仁義の道あるは、天に陰陽あるが如し。仁は陽德なり、義は陰德なり。仁義の外別に人の道とすべきものなし。易は聖人の至れる敎なり、萬世の鏡なり。信ずべし、うたがふべからず。兵術も亦仁義の道の內の一事なり。文を以て人をあはれみ、民をなつくるは仁なり、武を以て敵をうち、亂をしづむるは義なり。文武の二は、たとへば車の兩輪のごとく、鳥の兩翼のごとし。一闕けては、身ををさめ國天下を治めがたし。仁義は道の本にて體なり。文武は仁義を行ふ用なり。用とは、たとへば火を以て物をあたゝめ、水を以て物をうるほすが如し。故に仁義の道の外に文武なく、文武の外に治法なく兵術なし。敵に對して計謀を用ふるは、たとへば西を攻めんとして

兵は詭道なり―孫子に曰く、兵は詭道なり、故に之を能くして之を不能に示し、近きに用ひて之を遠きに示す云々

ひすかしくすゝどく―ひすかしは奸曲、すゝどくは鋭敏なり

足利尊氏のごとき人は、仁義にそむきて人の國をうばひたれども、武將の本意なり。もろこしの諸葛孔明のごとく、日本の楠正成のごときは、忠義あれども功を立つることならず。是、武將の本意にあらず。兵は詭道なり、時の勢によりては、わが身方に對しても、いつはりて表裏を行ひ、人の功をうばひ、或は國をみだして、逆にしてとるも、兵術においては害なし。是、日本の武道なり。もろこしの道を以ては、日本の武道は行ひがたし。日本は武國なれば、もろこしの正直にして手ぬるき風俗にては、功を成しがたくして、日本の風俗にあはず。ひすかしくすゝどくて、人のなしたる功名をもうばひてわが功名とし、人の取りたる首をもうばひてわが勇とするが、日本の武道なりなどいひて、祕密して人にをしふ。是を聞く人無學にして不智なれば、其非を知らずして是を信じ、げにもとおもひ、常の時も、兵術の謀を用ひていつはりを行ひ、利を得るを以て心とする者多し。兵をまなぶ人、多くは是にまよへり。あさましきひがごとは辯ずるにもたらず。又、辯じて人とあらそはんもいたづかはしく口をし。されど、天下の民は皆わが同胞なれば、わが兄弟のおろかにまよへる人の、あしき方にいざなはるゝは、いとかなしむべきことなり。もだして云はざらんも、むげ

背面の受筒に挿したる小旗

不意に敵に出合ひたる時、敵に斬られず敵に勝つの法、凡匹夫の勇のはたらき、刀劍及び馬藝につきてのわざ、又は戰場にあらずして、時の變に應ずる術も、士たる人習ひ知るべし。かやうの術を敎ふる師あり、書あり、ならふべし。

一張南軒曰。君子不レ避レ難。亦不レ預二於難一。此意は、不慮にのがれがたき難に臨みて、其場をはづして身をのがるゝは怯し、義にあらず。是難を去らざるなり。難にあふとも、難を避けて身をのがるべからず。又、我が身にあづからざる事にわざと出合ひて、難にあづかるは愚なり。此二は共に理にあたらず、勇にあらず。されば身を捨つることはやすけれど、捨ててかひありて理にあたることはかたし。道理にそむきて、死ぬまじき時に死し、あたら命をすつるは愚なりといふべし。死ぬべき時に死なざるは、不義といふ故に、死ぬべからざる時に死して身を失ひ、死ぬべき時に死なず て義を失ふも、共に勇にあらず、理にそむけり。

一日本の兵術を學んで、文學なき人は道理にうとし。人に敎ふるに、日本の武道は、儒者のごとく、仁義忠信の道を用ふべからず、僞りたばからざれば勝利を得がたしといふ。又曰、夫兵は功を立つるにあり。もろこしにては魏の曹操のごとく、日本にては

者は獨り進まず、怯者は獨り退かず、此れ兵を用ふるの法なり
李太白―唐の詩聖
指物―鎧の

其身をかろんず。父母よりうけし身をいたづらにするは不孝なり。死ぬべくして死なざるは、是其死をおそれ、命ををしみて君の爲にせず、不忠なり。是李太白が言なり。年わかく血氣さかんなる人、勇をこのまば、忠孝の道を知りて、生死只義にかなふべし。學問なければ忠孝の道を知らず、死ぬべくして死なず。いやしむべし。死ぬべからずして死ぬ、かなしむべし。勇怯ことなれども、義理にそむけることは一なり。武士は、學問して義理を知れば、死生する理にかなふ。

一兵術は、將と士と貴賤の位によりて、大小の用ことなり、其位に切なることを先まなぶべし。主將たる人はいふに及ばず、士卒の長となる者も、兵術を知らざれば節制に應じがたし。大夫以上の人は兵術をしるべし。兵術は武藝の本なり。兵術をしらずして、弓馬劍戟の藝をのみ學ぶを武學と心得るは、本をすてて末をとるなり。主將たる人、兵術を知らずして、只武藝のみを學ぶは武學にはあらず。藝術のみを好みて本を知らざるは、物をもてあそべば志を喪ふの類なり。武藝は一人に敵する術なり、兵法は萬人に敵する術なり。

一甲冑の著やう、旗指物の制法、馬上にて刀を拔き鎗をつかひ、敵と組み合の法、或は

る君將は、つねに無用なる士をば、多くはめしつかはず。無用の武士多ければ、國土は限あるものなれば、財祿たらずして國用ともしく、臣民困窮す。故に、平生用なき武士は多くは養はず。農人の内、勇氣あらんものをえらんで、少の祿をあたへ扶養し置くべし。農人は商工にかはりて、其志いやしからず、養をうけ恩をかうぶれば、戰にのぞんで、其勇氣をはげましてつたなからず。平生の扶持をあたへ、其身を養ふの費は、無用の武士をかゝへ置きたる十分一の費なり。無事なる時は耕作してみづから養ふ。多く祿をあたへざれども飢寒せず。平治の時は、四時のひまには、狩をして軍法をまなぶ。戰にのぞんで軍法ありて兵つよし。

一金鼓とはかね太鼓なり。是陣にのぞんで士卒の耳を一にする器なり。旌旗ははたのぼりなり。士卒の目を一にするためなり。軍にのぞむには、進むも退くも度ありて一樣なるべし。勇者も獨進まず、怯者も獨退かず、三軍力を同じくすれば、其勢力つよくして、敵に勝ちやすし。

一士たる者、戰にのぞんで身を捨つることはかたからず。血氣の勇は盜賊もよくするものなり。只身を捨てて義にかなふことかたし。故に、死ぬべからずして死ぬるは、是

金鼓―孫子軍政篇に曰く、それ金鼓旌旗は人の耳目を一にする所以なり、既に專一なれば、即ち勇

他の求なく、一筋なれば士に近し。

一 生れつきに勇怯あり。勇に血氣の勇あり、義理の勇あり。血氣の勇は、つよきをやぶりかたきをくだく事すぐれたり。されど氣つよきのみにて義なければ、節を守らずたのもしげなし。義理の勇は、節義を守りて、大節にのぞみて義を變ぜず、たのもし。たとへば、犬にも勇犬あり義犬あり。勇犬はむかふ所はたらきつよし。されどもあら野猪出でいかれば、身を引きてのがる。義犬は、つねの時は悪性ならず、盗みせず、人をおそる。けものにむかひてはたらき勇犬に及ばざれど、たけくいかれる猪にあひても逃げず。人の主君のために、節を守るが如し。

一 將をえらぶには、智を先とし勇を後とす。智なければ、勇ありても謀なく、思案なくして兵の道にくらし。勇あるをたのんで過多し。かくのごとくなる將はやぶれやすし。良將にあらず。良將は智ふかく、又勇もありて、敵をはかり身方をかへりみ、事に臨んでおそれ、謀を好んで事をなす。故に敗れがたし。

一 古人の曰、いにしへは兵を農に寓す。事あれば戰はしめ、事なければ武をならはしむといふこと、大將の必ず知るべきことなり。云ふこゝろは、古の軍法を以て、國を守

事に臨んで—論語述而篇に出づ

小成云々—孔子の語にして家語に出づ

そびたはぶれてゆるやかに育ちたる者。二には、花鎗花刀とて、やり太刀をつかふに、花やかにうつくしきを専にして、敵に勝つことを専にせざる藝は用なし。三には、年四十を越えてちからよわき人。四には、好んで大言をなして僞をいひ、あだごと多くいふ人は、實なるはたらきなし。五には、面白く膽よわき人は、つよきはたらきなりがたし。

一 勇怯とは、勇はけなげなり、怯はつたなきなり。怯とは臆病なるをいふ。勇怯は生れつきたる性により、又ならはしによる。うまれつきもならはしによりて變じて、勇にも怯にもなる。武士の子は武藝をまなび、武勇なる人にまじはり、その物語を聞き、むかしの戰記をよみ、勇をはげまし武をたしむべし。武士の子も、商人となれば、ならはしとなりて、武道にうとく勇氣よわくなる。ならはしをえらびつゝしむべし。小成は天性のごとく、習慣は自然のごとし、と聖人ものたまへり。いとけなき時よりつとめ學べば、天性生れつきたるごとくなる。ならひ慣れたることは、じねんにつとめずしてよくなるが如しとなり。からもやまとも、軍には農人は用ふれども、商人は武士には用ひず。商人は、其習專利をはかりて、武士に遠ければなり。農人は、其心

人の師となるに足れり。かやうの人、もしあまねく多藝にしては、一藝にくはしからず、くはしからざれば人の師となりがたし。

一軍器三十六あり。弓を上首とす。武藝十八あり。射を第一とす。是、兵鈐に見えたり。中華の書なり。日本にても射を重んじて、武士を弓とりといふ。中華にて、武藝には騎射を重しとし、日本にても、弓馬を武藝の宗とす。太刀鎗の類は、其術知らざる人もみだりにたゝかふ人多し。弓馬はならはざれば、かりにも弓を射馬に騎ることかなはず。しかれば武藝多き内にも、弓馬はことに知らずんばあるべからず。

中華—支那

一もろこしに、武藝十八事あり。日本にも武藝の數多し。射騎を先として大將も知るべし。刀術鎗術も必ず知るべし。其外に拔刀の法、刀をなげうつ法、眉尖刀の法あり。叉鎌と棒とを用ふるにも法あり。法を知れば皆用をなし敵をうつ。又捕縛の法あり、拳あり。拳は、近年元贇といふ中華人來化して、此土にて死す。此者、此法を習ひしにはあらざれども、此法、中華にあることを語る。聞く人是を以て、其術をはじめてつくり出せり。

眉尖刀—なぎなた

元贇—陳元贇也、徳川氏の初世我に歸化す

一兵鈐にいはく、士をしらぶる法に曰、用ふ可らざる者五あり。一には、市中に居てあ

則ち立つ、豫せざれば則ち廢す、言前に定むれば則ち跲かず、事前に定むれば則ち困せず、行前に定むれば則ち疚しからず、道前に定むれば則ち窮せず

拔刀―居合拔

なども、其法をならはずしては、戰にのぞみて功をなしがたし。中について、弓馬を尤まなぶべし。弓馬の二は、ことさら學ばずしては、ちからつよしとても、妄に其術行はれず。他の武藝はよく習ひても、治世に生れては、一生の間一度も其わざ用に立たざることあり。弓馬は、治世にても日用のことなり。殊に馬は日々乘る物なれば、よく學ぶべし。

一士たる人は、高きいやしき、弓馬劍戟の法をまなぶべし。武藝を知らざれば、戰にのぞみ敵に對しがたし。されど、大將たる人は、まづ兵法をならひて、次に武藝をならふべし。武藝に專なるべからず。武藝はたゞ其大略をならふべし。武藝は末なり、兵法は本なり。有司も兵法をならふべし。將たる人、武藝のみ知りて兵法を知らざるは、本をすてて末をとるなり。小身の士は、武藝を大やうはあまねくまなぶべし。弓馬、劍術、鎗、長刀、拔刀、擊劍、拳法、棒、水練など皆ならひ知るべし。一事も知らざれば變に應じがたきことあり。小身の士も、一藝をすぐれて精しくまなぶは、一事になづみて他藝に通じがたし。故に一藝に專一なるべからず。然れども、もし士の子弟など、一藝を以て、身を立てんと思ふものは、藝を專にしてくはしくまなぶべし。これ

事豫―中庸第二十章に曰く、凡そ事豫すれば

亂をおこし、小人は盗賊となる。

一　凡、武士となる者は、忠孝義理の志なくしては、武勇おろそかに節義闕けて、奉公の道たゝず。又武士の家に生れ、兵術武藝を知らず、武具をそなへず、軍用乏しくては、たとひ心たけくとも、武勇のつとめおろそかなるべし。故に武士の道、内には忠孝義理を以て本として兵法を知り、外には武藝をならひ、武備ともしからざるを以て助とす。武士として忠孝義理の道をしらず、兵法武藝にうとく、武備なくんば、武士の業を失へりといふべし。武藝は匹夫の勇のはたらきなり。其位に應じて學ぶべし。大人は、武藝に專一に心を用ふべからず。藝になづめば道行はれず。武備はかねて定め置くべし。平生無事の時心を用ひ、其分限に應じて、人馬、武具、家人の兵器、馬具、金銀、米錢等まで、かねてそなへ置き、籍にしるし、不足なく用意すべし。出陣の時にのぞみては、兼て定めし制法にしたがひ、何の用意もなく、何時も即時に打立つやうにすべし。凡、事豫則立とは是なり。何事もかねて用意なくしては、俄の時につまづくものなり。

一　武士たる人は、武藝を知らずんばあるべからず。弓馬、刀劍、鎗、長刀、鳥銃、拳法

本をつとむ
―論語に曰く、君子本を務む、本立って道生ず

武訓上

一武に本末あり。忠孝義勇は兵法の本なり、武德なり。節制謀略は兵法なり。節制とは、人數をくばり兵を行る道、是いはゆる軍法なり。弓矢劍戟等の兵器の術は兵法の末なり、武藝なり。本末ともにそなはるをよしとす。武藝は兵法を本とし、兵法は仁義を本とす。此三の品あることを知りて、其序をわかち其輕重を知るべし。三の者かぬることを得ずんば、忠孝義理の武德をはげむべし。武藝を知らざる人も、忠孝義理の勇あれば、戰功を立て武名を得る人多し。武藝に達すとも、忠義なき臆病人ならば、戰功を立て武名をとることかたかるべし。君子は本をつとむ。本立ちて道生るとは是なり。武藝はまことに學ぶべくして捨つべからずといへど、必ず武德を本としてつとめはげますべし。輕重本末ある事をしるべし。又忠義と剛勇にも本末あり。程子曰。人必有㆓仁義之心㆒。而後有㆓仁義之氣㆒。仁義の心は本なり、剛勇は仁義の氣なり、末なり。仁義の心あれば、勇氣はおのづから出でくるなり。仁義なくして武勇を好めば、大人は

ば鄕邑の同志にせうそこし、先生の遺書を廣めんことをすすむ。幸に近比、同志のもとより、此編を淨寫し、文訓とおなじく寄せ來りぬ。仍て京師に送り、梓に登せて是を四方と共にするものなり。かくする中に、初學訓亦來れり、繼で出すべし。

享保丙申季冬　竹田定直書

習、猶近世に及べり。今太平の化あまねく行はれ、四の海波しづかにして、人文日々に盛なれば、聖賢の遺訓家々に傳はり、戸々に誦す。しかれども猶、無學の輩は文武のことわりを辨へず、習俗にひかれてひが心得も有るべし。或は生質柔懦にして、治平に武をわすれざるの誠をおもはぬ輩も有るべし。先生、俗士のために文武の二訓を著し、そのことわりを辯明し給ふ。其詞は假字にして讀みやすく、其意は聖賢の正しきすぢを述べ給ふこと、親切著明にして、且目今の時宜にかなはざることとなし。世教に補あること豈小ならんや。先生世を謝し給へる後若干の遺編、皆篋笥の裏に藏れて、いまだ世に行はれず。定直比年江府に在りて、是を歎くこと久し。しばし

武訓序

文といひ武といふ、分ちて是をいへば、其用大に同じからず。故に車の兩輪、鳥の兩翼にたとへて、其一を闕くことあたはざることをいへるも、おなじからざるあとにつきて、文武の二を對しいへるのみ。合せて是をいへば、文武只一徳にして、文の中に武あり、武の中に文あること、猶陰陽のたがひに根ざすがごとし。故に文なき武はまことの武にあらず。わが國中比、保元平治より天正文祿の間にいたるまで、爭亂相踵で治日まれなりしかば、士人戎事に暇なく、文學を知るものすくなく、其武とする所血氣の勇のみにして、眞の武道をしらず、游俠刺客のしわざのごときを尙ぶこと、風俗となり、其餘

彼に志さず詩寬—白樂天曰く、詩を作る者心を勞し虛しく聲氣を役す、朝に連り夕に接し自ら其苦を知らず、寬に非ずして何ぞや

受け書習復し、夜過を計り、感無くして後安きに卽く

精熟ー朱子曰く、力の至る所を量り其程課を約す、則ち謹んで之を守る、字は其訓を求め句は其旨を索る、未だ其前を得ざれば敢て其後を求めず、未だ此に通ぜざれば則ち敢て

事古語をよみ覺ゆべし。夜臥にのぞんでは、一日の中の言行を點檢して、あやまりすくなくんば心安く寢ぬべし。毎日如レ斯すべし。

一書をよみ書を見るには、一書に專なるべし。或は經を見史を見て、二書を兼ぬるも亦よし。一時に書を數多見るべからず。專一ならざればまぎれてくはしからず。工夫わかれては、精熟せずして功をなしがたし。

一册子をこしらへ、諸書の要語を抄寫して、時々記誦すべし。要語をおぼゆれば、功を用ふること少にしても其益多し。故に、要用なることは必ず記誦すべし。記誦せざれば用をなしがたし。

一史書は、朱子の綱目を、しばらく見て熟玩すべし。古今をつらぬき義理に通じて、其益多きこと、六經四書に次げり。古にひろく通ずるのみならず、かねて義理に通ずる益あり。

一白樂天、詩を作りて心をくるしむるものをそしりて、詩魔のためにくるしめらるゝといへり。その言むべなり。しかれども、樂天も亦此病をまぬかれず。凡詩を作る人は、此おもんぱかりあるべし。わが身にいたりては迷ひやすし。

小學―胡敬齋が曰く、學者まさに小學近思錄を以て熟讀體見すべし

朝には―國語に曰く、士朝に業を

一日の本は、もと溫和慈愛の國なる故に、和歌も溫雅にして情ふかし。其上精しく巧なること、もろこしの詩にもおとるべからず。和文も亦しかり。然らば學者も、なるべきほどは和歌を學び、和文を作るべし。是わが國の風俗土宜にかなひて、國風にそむかざるなり。わが國に生れて、和歌和文をすてて、もろこしの風を專につくること、わが國にそむけり。其つみふかし。わがともがらは才つたなくて、やまともろこしの才なければ、からやまとの詩文歌詞をつくることかなはず。其道理をいはば、おそらくはかくの如くなるべし。

一小學の書の文義に通ぜば、其力を以て、類を以ておして四書を見るべし。四書を見て其文義に通ぜば、六經に通ずべし。しからば、小學を以て身を修むるの大法とするのみならず、又經學の基とすべし。

一初學の人、朝には經傳を見、朝飯後には經書をよみ、晝は史漢の書を見、或は、諸子諸集を見、文字を書きならひ、法帖をうつし、飯後には頭面腹をなで、園圃を步行する事數百步、逍遙して精神を舒暢すべし。晩飯の後は弓を射、其餘の武藝をも習ふべし。夜は又經傳をよみ、或は經史子集の要語を讀み、唐詩を誦し和歌をよむべし。故

甫、盛唐の人にして詩聖と稱せらる

謝疊山―字は君直、名は、枋得、宋末の義士

の詩をや。拙きことむべなり。日本人、唐詩を作るは、詞も心もかなはず。志をのべがたし。わが國の風土に合はざる故なり。和歌を詠ずるには甚及ばず。しかれば詩は作らず、只和歌を詠ずるは、是風俗土宜にかなひて宜しかるべし。

一詩と文章を作るに、奇怪の文字を好むと、淺俗なる詞を用ふると、此二を忌むべし。是その法なり。今時の人詩文を作るに、めづらしき奇しき文字をこのむ、或は又いやしき俗語を用ふ。二ながら不可なり。奇異なる文詞をなすを以て巧とすること、風俗のあしき習なり。文詩ともに平易にして、いやしからざるをよしとす。

一葉少藴が曰、文章世の敎にあづからざれば、巧なれども益なし。古今の文章、世の敎になるべきはまれなり。しからば今文を作る人も、世敎の助となる文を作るべし。

一謝疊山が文章軌範、文章の學に助あり。文章を學ばば、先論語孟子を熟讀し、次に文章軌範を以て則とすべし。近年末世のいやしき文を見習ふべからず。

一本邦の和歌と和文と、詩文とをくらべば、和歌和文はもろこしの詩文に及ぶべし。わが國の詩文は、大におとりて、同日にもかたるべからず。國俗と土宜にかなはず。されど文章は其事をしるし、其理を述べんために作らでは、事かけぬべし。

日々に進む—朱子曰く、一日須らく一日の效を見るべく、一月須らく一月の效を見るべし

杜子美—杜

一後世の儒者、いまだ見識なくして、みだりに佛をそしり人と爭ふは、ひが事なり。只わが知るべきことを知り、行ふべきことを行ふべし。人と爭ふは害ありて益なし、深く戒むべし。只わが身をあつくして、人をそしるべからず。朱子、みだりに佛をそしり人と爭ふことを、甚にくみいやしめらる。

一仁義は道の體なり。文武は仁義の發用なり。文武其事同じからず、其道理は一なり。文は仁の發なり、武は義の發なり。文は人を愛し、衆を和ぐるの道なり。文にあらざれば、民をなつけ衆を安んずる事なし。武は人を戒め衆を嚴にするの道なり。

一學問は、日々に進むをむねとす。日ごとに一事を知らば、一月に三十事、一年に三百六十事を知る。十年に三千六百事を知らば、大に學問すゝむべし。

一程子の父大中といふ人、其作れる詩を編錄せられしが、人に見せず、たゞわれひとり見てたのしめり。是わが才にほこらず、法とすべし。今の人、わが作れる詩を人に見することを好むは、わが才にほこるなり。いやしむべし。

一詩を多く作りても、學問に益なし。詩をよく作る人も、心をくるしめ、思案せざれば出來ず。かくの如くせざれば、杜子美といへどもよき詩を作らず。いはんや此國今俗

平時頼―北條氏本姓は平氏なり

蜷川親當―通稱は新左衛門、足利幕府に仕へ、文安五年五月卒す

妄誕多く、其曲節も急迫にして、衆を眩はし情を亂るに足れり。夫、樂は風を移し俗を易へ、人をして善に感じ惡を化するの具なれば、其聲音歌章ともに、正しくせずんばあるべからず。

一 青箱雜記曰。張齋賢作レ詩。自警兼遺二子孫一。雖二詞語質朴一。而事理切當。足レ爲二規戒一。

一 本邦、平時頼、和歌百首を作りて規戒とし、蜷川親當も、亦和歌二百首を作りて箴諫とす。しかれども、此二人皆學識なき故に、其詞鄙俚にして、其意も亦可なる者すくなし。世教に志ある人、古歌の意義可なる者をえらび、或は、別に和歌を作りて、幼穉の輩を暁さば、亦人に益あるにちかゝらん。

一 古への歴史、通鑑などを通じて讀めば、天下の廣き、古今の久しき事、ことぐゝく見えて、胸中に明かなり。いにしへのあとを考へて、今來の鑑とすべし。是聖經をたすけ、義理をひろく考ふべし。是大なる益なり。又古來の事をひろく知るも、大なる樂なり。

一 近世の學者は、理學に執滯して、今世の時宜を知らず。日本の風俗にそむき、もろこしの古禮を、用捨なく今の世に行はんとするはひがごとなり。

孟子の言ー告子篇を参照すべし

作りたるまでにて實用なし。是を學問とするは非なり。かくのごとくなる用なき人を學者とおもひ、すべて、經史の學の實用あるをもすてて、無用の學と同じく心得て貴ばざるは、無學の人の不智なり。

一やまとうたは、其意温雅にして其詞やさし。精巧なること唐詩におとらず。婦人の作る所といへども亦しかり。國字の文、貫之、伊勢、紫式部、清少納言などが作れるも、亦精巧なり。わが國の詩と文とにくらぶれば、大にまされりといふべし。是わが國のよろしき詞なる故なり。しかれば、わが國の假名は、さるつたなき詩文をつくらんよりは、國俗にかなへる和歌を作るべし。日本の人、詩をつくるは、年長じて唐音を學ぶがごとし。

一朱子曰。如二孝弟忠信人倫日用事一。播爲二樂章一。使二人歌一之。倣二周禮讀法一。偏示二郷村聚落一。亦可レ代二今粉壁所一レ書條禁一。篤信謂、今世若人ありて、國字を以て樂章を作り、古雅にして諷誦しやすからしめ、孝弟忠信人倫日用の事をいひ、是にまじふるに古人の嘉言善行を以てして、うたひ物とし、人に教へて詠歌せしめば、世教に補あるにちかゝらん。今、俗のうたひ物の中に、頗音聲の淫哇ならざるもあれども、其詞

る讀方を重箱讀とす

玩味—朱子曰く、書は精熟を貴びて貪多を貴ばず

要約—論語に、君子博く文を學ぶ、之を約するに禮を以てす、亦以て畔かざる可し、胡五峰曰く、學は博を欲して雜を欲せず、約を欲して陋を欲せず

に名づけたり。猶かくのごとく、あやまりて名づけしもの多し。

一書を讀まば玩味すべし。只一とほり讀みたるのみにては、其こゝろを自得しがたし。よくしづかに心にあぢはひて其理を知るべし、くはしく熟すべし。多くむさぼり見るべからず。益なし。

一書をよんで、つゞまやかに、其要を守るはまことによし。廣くして守なきにまされり。されども、義理は廣大なり。ひろく學ばざれば義理詳ならず。熟せずして要約をも失ふ。たとへばあみを以て鳥をとるに、鳥のかゝる所は只一目なれど、あみ廣からざれば鳥かゝらざるが如し。學ひろからざれば、要を知りて守りがたし。

一君子と名づけたるは何ぞや。君の位に居て、下民を子の如くいつくしむ、ゆゑに名づく。是孝經正義の說なり。又聖人或は賢人をも善人をも君子といふ。其位なしといへどもその德あればなり。小人とは何ぞ。耳目口鼻の欲にしたがひて、心志の大體を失へる者をいへり。是孟子の言に出でたり。位につきていへば、下にある細民を小人といふ。

一書生は、書を多く讀みたるまでにて道理を知らず。文士は、詩文をかざりてたくみに

湯桶文字―是に對して上音下訓な

きなり。よくえらぶべし。

一學者、無用のことをば多く知りて、有用のことを知らざること多し。有用の事をばなさずして、無用のことをなすこと多し。おやにうとくして他人の交したしきあり、急なることはさし置きて、不急なることをつとむ。聖賢の書はつねに讀まず、雜書を多く讀む。日本の書にうとく、中夏の古事を專に知る、皆是本末緩急を失へり。

一いとまある人、詩歌の才ありて、詠作を好みて、心を樂ましむるはよし。家業いとまなき人の、心をくるしめてつたなき詩歌を多くつくるは益なし。

一天地の道、人倫の敎、萬物の理、數千年の人、數千年のこと、まことに天地古今人物、極なき廣大の理、廣大の事なり。しかるに書をよみ學問する力を以て坐ながらよく知る、其樂大なるかな。豈つとめて書をよみ學ばざるべけんや。是を以て見れば、書を讀まざる人は、富貴なりといへども不幸なり。書を多くよむ人は、貧賤なりといへども幸大なり。

一湯桶文字といふは、和俗文學にうとき故に、音と訓とを一にあはせて、物の名にもことばにも書きつゞくるをいふ。湯は訓なり、桶は音なり。訓と音とを合せて、ゆをけ

野史―民間に編著したる歴史

智者も云々―孟子萬章篇に、君子は欺くに其方を以てすべし云々

一日本には、中世以後正史なし。野史もまれにして詳ならず。此故天下の大事だに正しくしるしたる書なければ、野史に少ししるしたるにては、その事詳ならず。實否うたがはし。況や國々の事、其國に文字を知れる者なければしるさず。後年に、他方よりそのありしを、聞傳へにまかせて記せるは、多くはそらごとあるべし。正史なく國記なき事、うらめし。日本は諸國にまさりたる上國なるに、此事闕けたる事、異國人の聞くもあさまし。

一道理なきことを、見聞きして信ずるは愚なり。理なきいつはりごとを、まことと心得てみだりに信ずるは、知なきが故なり。又理あることを知らずして信ぜざるは、尤愚なり。理あるすぢを以て、いつはりて人をあざむくは、智者も欺かるゝことあり。

一學のすぢを學術といふ。書を讀み學をする人は、同じく聖賢の書をよめども、世の中の學術正なると偏なるとさまぐ\あり。初めて書をよむより、此心得ありて、よくえらびて、あしき學術をば學ぶべからず。同じく聖賢の書をよみて、おのれはよしとおもへど、かへつて道にそむける悪しき學術あり。みづからあやまるのみならず、おほく人をあやまるはうれふべし。聖人の言、及人情と時宜とにそむけるは、學術あし

陳選―明の人、小學に註せり
王雲鳳―亦明の人なり

の助とならば、居家必用、農政全書、濟民要術の類といへども、有用の書とすべし。今の時、わが輩才學つたなき者の作にていはば、ぬかみそひしほの製法をしるせる書も、民用の助とならば有益の書なり。もし宋儒に阿り諛ひて雷同し、發明することなく、同じことといはば、高く道德性命を談ずとも、無用の學なるべし。

一小學の書、註多し。朱子本註は去るべからず。諸註に是を去るは何ぞや。陳選が句讀、王雲鳳が章句を可とす。されども、句讀には、小學の本旨にそむける事多し。王雲鳳が章句猶まされり。所謂後出のもの巧なればなり。近年は、もはら句讀を世こぞりて用ふ。陳選はまことに賢儒なれども、其あやまりには從ひがたし。立教の初に、朱子中庸の巻首を引用ひられしは、聖人教を立つるの本意を知らしめんとなり。しかれば只、其字義を淺く說きたらば、小子のためさとしやすかるべし。然るに句讀に、中庸の章句をそのまゝもち來りて、說きて高深をきはむ。かゝる高深なる事を說ききかせば、初學の兒童に宜しからず、聞くに倦みて學をうとんずべし。其餘にも、陳選が註宜しからざる事多し、およそ小學は、小兒の學ぶ所なり。其をしへ淺近にしてさとしやすく、易簡にして行ひやすきが宜しかるべし。

一學問も藝能も、人に難ぜられそしられてこそ、わが惡しきことを知りて、よき道にすすむべけれ。みづから善しとおもひ、人にほめられては、わが惡しきことを聞かで、よき道にすゝむべきやうなし。わがすることは善きと思ひてほこり、人のことはあしゝとおもふは、世の常の人のならひなり。かくありては、よき道にすゝむべきやうなし。

一わが日の本は、神武天皇よりこのかた、今にいたるまで、二千餘年、もろこしは、堯舜より以來、今まで凡三千五百年、其間、天下の事變、世々の治亂盛衰、其世にありし人のありさまのふるき迹、からやまとのむかしをしるせし歷史、通鑑等の書に載せて詳なり。もしよく其書を考へ見る人は、其事は久しくふりにたれど、吾が身はながらへて、其間の世々を久しく歷て、まのあたり其時のありさまを見たるやうに覺ゆ。しかれば日本のいにしへ二千年、中夏の三千五百年のよはひを保てるに同じかるべし。豈たのしまざるべきや。

一和漢の人、古今書を著はせる多し。豪傑の作れる書は、まことにわが如き愚者は間然しがたし。才俊の士といへども、若其あらはす所、聖賢の學にあらず、有用の言にあらずんば、文章ことにうるはしくとも、民用の資とならず、無用の書なるべし。民用

ざる書をよむは、良友にあへるが如し。すでに見る書を讀むは、故人にあへるがごとし。

一わが輩のごとき、才なく愚なる身は、老きはまりても才徳を成しがたし。されども、およそ人の才徳をなし、學にすゝむことは、長壽をたもたざればなし得べからず。學をつとめて長壽なる人は其幸甚し。長壽をたもつ人きはめて稀なり。長壽ならん人は、學に進んで、自得すべき計をなすべし。無益の事をなして、をしむべき月日をむなしく過すべからず。わかき時よしとすること、老いて後おもへばひがごと多し。義理の精明なることは、年わかく氣あらければなし得がたし。老いての後のことなり。わかき時は、只おほく讀んでそらんじおぼゆる事をつとむべし。書を讀んでそらにおぼえ、ひろく書を見ること、年老い氣おとろへてはなりがたし。

一巫祝のともがら、其家に祕して、上古の和字と稱して、符まもりに書く所の字あり。これ漢字を以て作れるなり。遵生八牋、不求人等に載せたる符章の僞字と頗同じ。是其もと、もろこしより來れる僞字なることを知らで、上古の和字とおもへるはひがごとなり。

遵生八牋、不求人―共に書名

紫陽は筑前
叢林の徒—
僧侶……

さもなき所に、おしなべて陽の字をば附けず。本邦にて、みだりに陽の字を附くること、叢林の徒よりはじまりて、其後は老師宿儒といへども、其とがにならつて皆因循せり。習而不レ察といふべし。

一書をよめば、千歳の後より千歳の前の人にあひまみゆ。わが如き愚者といへども、いにしへの聖賢にみづから對して、まのあたり其敎をうくるが如し。其理高くして大なる事天の如く、ふかくして廣きこと海のごとし。學問の道の大なること、天と海との外にはたとふべき物なし。此故に、天下の樂、是に似たるはなし。世人此樂を知らず、大なる不幸なり。たとへば日本に居て、富士のたけ吉野の花を見ざる人だに見せまくほし。況や世の人に、此書を見せまくほしく、此道を知らせまくほしし。人となりて書を讀まずして、此道をうかゞはざる人は、きはめて不幸の人にて、人となれる樂なし。あはれむべし。

一世間人の好むわざ、皆友に對し、或は從者を倶ちて行はる、我ひとりなしがたし。碁をかこみ連歌し、太刀をつかひ矛をふり、弓を射馬に乗り、音樂を奏し漁獵するの類皆しかり。只、讀書のみ獨なして、友を用ひず、古人に尙友する樂ふかし。いまだ見

河陽云々—河陽は河内、丹陽は丹波、播陽は播磨、藝陽は安藝、

語多し。儒書は、佛書より早くわたりしかど、讀む人多からざりしにや、これを用ひて俗語とせしはすくなし。時俗の語と、漢字の音と相まじへて和語を作る。言語の字をつらぬること、多くは文理いやしくつたなくして、且、字義かなはざること多し。近世の俗語は、又いよ〳〵いやし、文理義にあたらざること多し。もろこしの俗語だにも、後世はいやしきこと多し。況やわが國文字のつたなきをや。

一　凡、世俗のなす所、習つて察せず。むかしより、あやまり來りしに打まかせて、改めざること多し。本朝の官職の名は、わが國の古制なれば、頗正しくして鄙俚ならず。文章を作るにもわが國古昔朝廷の法制にしたがひ、本朝の官名を用ふるも、我が國の規模なるべきに、奇異を好む書生は、わが國の古制の官名をば用ひずして、からのめづらしき官名を、書きかへて用ふるこそほいなけれ。しひて異名を用ふるゆゑ、和漢合はざること多し。國の名も、陽の字をつけて、河陽、丹陽、播陽、藝陽、紫陽などいひ、又州名にかぎらず、伏見を伏陽といひ、華人も、其あやまりにならつて、長崎を崎陽と稱す。わらふべし。およそ、もろこしにて、陽の字を地の名とすること、山の南、河の北にある所には、某陽と稱す。所謂、咸陽、漢陽、丹陽の類の如き是なり。

中臣祓の詞—六月十二月の大祓の祝詞

太子以下云云—應神帝の太子菟道稚郎子、王仁を師とし給へるをいふ

一わが國の書生詩人、多くは、もろこしの歷代の故事をば記すれども、わが國の日本紀以下の國史にくらく、又、律令格式を知らず、萬葉以下の歌集を見ず。故にわが國の古今歷代の事、本朝の典故にくらく、和語に通ぜず、和漢の文を書き、わが國の事をしるせばあやまる。ちかきわが國のことを捨てて知らず、遠きもろこしのことを專にするはあやまれるなり。

一わが日の本上古の言は、もとより風雅にして、中臣祓の詞の如く、又歌の言葉に似て、今の俗の俚語に、大にかはりていやしからざるべし。神功皇后新羅を征し給ひしよりこのかた、ひとの國とわが國と、やうやく交り通じて、漢字傳り來り、太子以下、聖經を讀みならひ給ふ。其後、漢字の音は、わが國の人の口にかなはずして、和音五十字の相通を以て、五音を相かなへて、別に和音をつけて、漢音を改めて和音とす。今の漢字の音是なり。こゝを以て、文字は中華の字にして、音は唐音にあらず和音なり。和音なれども、五音相通する道ありてしかり。其後、又佛書傳り來り、これを誦する者多し。是より後は、上古の和語はやうやくすたり、佛書の連續せる文字を以て、俗語とすること多し。又佛書にあらざれども、漢字を以て、妄につゞけて作り出せる俗

衡の故事

五車の書—此語莊子の天下篇に出づ、五車に積む程の多くの書

だになくて、もとめかねて、他國に遠く行きて師をたづね、書を借りもとめ、夜を日につぎて讀みならひ、書を寫して歸りぬ。其艱苦甚し。今も家貧しき人は、書をよむ事をこのめども、書なく師なく、筆硯紙墨もともしく、書を讀むべきやどもなく、明窓淨几なく、夜は燈なければ、書を讀むことかなはず、田をつくり薪をとる暇にも、すこしばかり書を借りもとめて讀む者あり、あはれむべし。しかるに今富める人の子は、衣をあたゝかに著、食にあき、家居よくして、書をよむに師あり。財多ければ五車の書を求めやすく、明窓淨几あり、筆硯紙墨、精良を極めて不足なることなし。又賢父兄あれども、其いましめをふせぎ、良師あれども其敎をうけず、書をよむことをこのまざれば、いたづらに日をむなしくするのみならず、無賴の惡少年を友とし、酒色をこのみ、美食をむさぼり、博奕し、淫樂をこのみ、非禮を行ひて學問をきらひそしり、道義をこのまず、一生おろかにして身をはる。わが身のさいはひも富貴も一も用にたゝず、をしむべし。むかしもろこし張德武といひし人、十一の可惜說をつくりて、昔、貧しき人の書を讀むことをこのみしこと、今の人、家富み師あれども、書を讀むことを好まざるは惜むべきことなり、といへり。

雪に映じ—晉の孫康の故事

螢をあつめ—晉の車胤の故事

壁をうがち……力のはたらきして—前漢の匡

そしりあざける。凡かやうのこと其事を歴ざれば、其禍ある事を知らず。

一富貴の家に生れて、道に志なければ、人にあはれみなく、物に情なく、萬の理を知らず、おこたりて書を讀まず、よき道を學ばずして、知惠ひらけず、人の道知るべきやうなし。財多く勢ありて、善を行ふにちからあれども、善を好まざれば行はず。是貧賤にして道をこのむ人におとれり。もし智ありて、幸にして富貴に生れたる人は、善をこのみて廣く人を救ひたすけば、富貴なるかひありて、甚樂むべし。

一古の學を好みし人、財祿の養なく、貧賤にして、みづから田をつくり、薪をとりて身を養ひ、艱苦して書をよむ。或は貧しくして燈なく、雪に映じ螢をあつめて書を讀み、又壁をうがちて、隣のともし火を用ひて、書を讀みし人あり。或は貧家に讀むべき書なくして、書ある家にやとはれ、ちからのはたらきして、其かはりに書を借りてよみし人あり。かゝる艱苦をなめて、書をよみし人おほかりき。其志たふとぶべく、其艱苦あはれむべし。かくの如く苦みてつとめし人は、其功業を成して道を知り、世に用ひられたり。

一日の本も、近き世まで、都に板行の書なく、ゐなかには、書をしふる師なく、寫本

鄭衞々云—鄭衞は春秋時代の國名、十五國風中、淫猥の音なれば、斯く云へり

るべし。されど、和歌には、好色の歌多し。是は詩にていはば、鄭衞の風なれば教とならず。かへつて、淫風をみちびく媒となりぬべし。惡しきをばいましめとすべしといふ說あれど、それは君子のみさをある人はさも有るべし。かゝる人は稀なれば、あしきにうつる助とならんことおそるべし。詩三百篇は、聖人のえらび定め給へり。和歌もかゝる明哲の人ありて、よき惡しきをえりとゝのへば、皆教となるべし。されど今、いにしへの和歌を見ん人、此理をもてえらばば教となるべし。和歌をよくえらび用ひば、其益などかなかるべき。近き世の和歌は、只言葉をたくみにしてかざれるをこのみて、其志をいふことはすくなし。詩も和歌も、志をいふをむねとすべし。言葉は只ふるきを川ひ、いやしからざるを以てよしとすべし。言葉をたくみにせんとすれば、和歌の本意をうしなふ。わが身、和歌をつくることかなはずとも、古人の歌をえらび用ひば、かへつて我がよむにはまさりなん。

一學問などの道理を人に說くに、其人の識見いまだ至らず、或は、學力よわき人に對して、高く深きこと說くべからず。博學なる人も或は聰明ならず。其學術惡しく、又蔽固にして、教にかゝはれる人に、高深なることを說けば、わが說を心得ず信ぜずして

詩をえらびて―毛詩三百五篇は孔子の刪定なり

國風―詩中の一體、所謂十五國風なり

文訓下之末

一もろこしの聖人、いにしへの詩をえらびて敎を立て給ふ。詩をまなべば、おのづからよきこと惡しきことを、見きくにしたがひて感をおこして、よきことをこのみ、惡しきことをきらふ。是人の心をみちびきて、知らずおぼえずして、正しくよきかたにうつりゆかしむる敎なり。いにしへの詩三百篇の内にも、賢人君子の作れるは稀なり。國風などは、里巷歌謠とて、其國其時、いやしき民俗男女のうたへる、村里のいやしき歌多し。こと〴〵くに道理の至れる詩はまれなり。されどもそれを以て敎とし給ふは、愚なる民俗のいひしことも、皆人情をのべて理あり。これを見聞きすれば、人の心を感ぜしめて、善にうつり惡をいましむる助となれり。和歌も亦かくの如し。いにしへ和歌をよくよめる人、必ず賢人君子にもあらざれども、其内に、人情をよくいひかなへたること多し　是亦其歌に感じて、善心をおこし、情をもよほす助となれり。この意を以て、歌をこのみもてあそばば、もろこしの詩の敎と同じく、善にうつる益多か

書經に曰く、天の道は善に福し惡に禍す

玉の盃云々―韓非子に、譬へば猶玉巵の當無きが如し、當は底なり

よそかゝることにつきても、天道にそむきぬれば、當時のせめ目に見えねども、後の禍のがれがたし。かへすぐ〵天道をば恐るべし。又めづらしくあやしき文字を用ふるは、必ず淺才のわざなり。

一すこし才ありと見えて、物書き藝ある人も、其心平實にして、わが才をかくしてほこらざる人は、おくゆかしくうるはしと見ゆ。多才なる人も、わが才をほかにかゞやかして誇る人は、多くは人をそしる。おのれにほこり人をそしるは、其不徳なるくせのほどあらはれてあさまし。かゝらざりせばよからましと思ひて、あたら才學あるも、玉の盃の底なきが如く思ひくだされて、其きずうらめし。

天道云々—

め、聖人にならんとおもへる人一人もなし。成佛をねがふ人に及ばず。是、いかにしてか斯くの如くなるや。學者みづから恥づべし。

一およそ、事を記す文は、後世に傳はる故おもき大事なり。わが記すこと後代の證となれり。愼みて、みだりにしるすべからず、質實にしていつはりかざりなかるべし。もし實ならずして、詞を巧にし、飾を專にすれば、其記す所誠としがたし、實錄とすべからず。益なきのみならずして、僞をつたふれば、後の害となる故に、事を記す文は、むしろいやしくつたなくとも、すなほに實なるべし。かざりて實を失ふべからず。其上かざり多ければ、無用の贅言ありて簡要ならず、人に益なし。事長くして見る人うめり。いにしへ文章に名ある人の作れるは、事を記すにいつはりかざりなく、質實にして無用のことばなく、言約に事詳にして、理明らかなり。其文のうるはしく精巧なる事は、かざらずしておのづから其中にあり。かざり多き文は、其作者の心に實なき事、思ひやられ侍る。益なきことを作りて、我が心の僞飾を書きあらはすは愚なり。われ人のため、益なくして害あり。人のよきをあやまりて惡しゝとし、惡しきことをよしとして、いつはりを記すこと、天道のせめのがれがたし。おそるべし。お

ざえ—才

一文章和歌のざえともしくば、只ふみを讀みて道を知り、事を廣く知りたらんこそ、樂おほかるべけれ。又、いにしへの人のつくれるよき詩を讀むは、たやすくして、其樂わが作るにまされり。つとめて筆をとりて、みづからはいみじきことといひ出すと思へど、拙きことを世にひろむること、われも人もしかり。

一和歌は、わが國の言葉にて、あさはかなるやうにきこゆめれども、言葉風雅にして古にちかく、心和平にして情ふかし。しかれば、もろこしの名家の詩にも、其品格をさをさおとるべからず。只、日本の人の作れる詩文は、わが國のことばにあらず、其上、習あしくて、いにしへの名家の作といへど、もろこしの下等の作にも及びがたし。よくつとめ學ばずんば、中夏の下品にも及びがたかるべし。身を終るまで、詩を作るにもはらにせば、詩は大かたよかるべけれど、さあらば經史にうとく、其餘の事にも通ずるに暇なかるべし。

一日本の人、むかし今、佛をたふとびて佛を念じ、佛經を讀みて成佛せんことを、實心に好む人多し。世間に、聖人の書をよみて、聖人のたふとぶべきことを知れる人、また古今に多し。しかれども、聖人の道を實心にこのみて、わが身のひがごとをあらた

其の著書なり

詩の敎|禮記經解篇に曰く、溫柔敦厚は詩の敎なり

物をもてあそんで|書經に曰く、人を玩べば德を喪ひ、物を玩べば志を喪ふ

一もろこしの王抑庵といひし人は、わが意にかなはざることあれば、其事に相似たる古人の詩を讀んで、わが心をなぐさめしとなり。和歌は、猶わが國の詞なれば、わが心にかなはざることあらば、古歌を吟じて、其こゝろをなぐさむべし。是亦、心を樂ましめ、うれひを去る一の術なるべし。

一古詩三百篇をよく吟玩して、我心を養ひ、詩の敎の道を知るべし。詩のをしへは、溫厚和平にして、心を内にふくみてあらはさず、是、風雅の道、詩の本意なるべし。後の詩も、此風あるはまことによし。ことばをたくみにしかざり、ことやうなる文句をつくりて、人にほめられんとするは、詩の本意にあらず。故に、詩を作る人、學のひまをつひやし、心をくるしむるは、物をもてあそんで志をうしなふなり。かくの如くにして詩を作るは、益なく害ありて、無用のいたづらごとなり、風雅の道をうしなへり。歌を作るも亦同じ。才なく學なき人は、詩歌を作るべからず。わが國の人は、もろこしの韻語に通ぜず。詩を作るは、わが國の土宜にかなはず。

一貧賤なる人も、もしよく書をよんで、古の道を知り古の事に通ぜば、はるかに富貴にまさるべし。何ぞ貧賤をくるしみて、富貴をうらやまんや。

五帝―小昊、顓頊、帝嚳、帝堯、帝舜

三王―夏の禹、殷の湯周の文武

胡氏が知言―胡宏字は仁仲。宋の人、知言は

き昔をだに知らざれば、況や、中夏の唐、虞、夏、殷、周、秦、漢、晉、唐、宋、元は、いつの時やらん、五帝、三王は、是、何物といふことを知らず。斯くはかなくて年月を過ぎぬれば、いにしへのいたれる道にくらく、天地萬物の理を知らず、富貴の勢にまかせて、人をなやましくるしめ、不仁にしてあはれみなく、不智にして人の苦しみを知らず、むなしく一生を過ぎもて生き、とりけだものと同じく生き、草木と共に朽ちなば、人と生れしかひなくして、何の樂かあらん。かくの如くならば、家富めるとも、まことにさいはひ無き人なるべし。貧賤なる人も、此樂を知りて樂まば、さいはひあつき人なるべし。又よはひを久しくたもつとも、はかなくて命長くば、樂なかるべし。たとひ、神武天皇の御時より、今の世までいきたりとも、只、長き夢見たる心地して、長生の樂なかるべし。夫富貴は人のねがふ所、貧賤は人のきらふ所なり。されども右にいひし如く、富貴によりて道をうしなひ、貧賤にして道を得やすくば、貧賤なるは、かへりて富貴にまさるべし。是、胡氏が知言の説なり。もし、富貴にして道を行はば、其めぐみひろく、其樂も亦大なるべし。しからば、富貴をねがふもむべなり。

藝に游ぶ―論語述而篇に、子曰く、道に志して德に據り、仁に依て藝に游ぶ

司馬遷―史記の著者

班固―漢書の著者

歐陽永叔―歐陽脩、字は永叔、唐宋八家の一人

益を得ること多し。學者も讀書のいとまに、をり〳〵はかゝるわざをまなぶも、亦心をなぐさむる助なるべし。是また藝に游ぶの樂ならし。

一往事を記すの文は、つたなくとも誠實にして虛飾なかるべし。是實錄にして後の證となれり。世寶とすべし。もし誠實ならずして、かざりを專とし詞をたくみにせば、其記す所、僞あるべくして信じ難し、實錄とすべからず。もし如レ斯ならば、文章たくみなりとも、事をしるすに實なくして、かへつて人をまよはし、益なくして害あるべし。司馬遷、班固、韓退之、歐陽永叔などは、古來文章の大家なるが、其文質實にして奇巧ならず、飾なし。奇巧をこのむは鄙拙なり。

一富貴の家の子として、つかさかうぶり心にかなひ、世の中さかりにおごりならひぬれば、うき世のはかなきたはぶれあそびにのみ心をうつし、學問などのしづかなるつとめに、まめやかに心をよせんことは、いとかたくして、身終るまで人の道を知らず、驕樂にふけりて、人のうれひをわきまへず、文字を知らで、ふみ見るにちからなければ、ひじりのをしへを知らざるのみならず、からやまとの、古の世々の史にうとくして、今のかゞみにすべきやうなし。此比ありし事のみ知りて、わが日の本の、百年の內、近

なく、連續せざる字、又俗語を用ひずしてよし。本朝古人の文に、字の置きやう顚倒多く、連續せざる文字と、俗語とを用ひたる誤多し。殊に風體軟媚にして、奇巧をこのんでいやし。巧をこのめば彌拙し、と古人のいひしも、むべなり。

一凡日本の人、古より經書をときて義理を講じ、詩文を作る、皆粗にやぶる。精密の工夫なし。是學の中華に及ばざる所なり。秀でたる作者數輩の外は、皆拙俗にちかければ、和歌和文のみやびやかにして能きにはくらべがたし。これにならはば、おそらくはなづみて作文に妨あるべし。

なづみて―拘泥して

一暇ある時は、もろこしのふるき法帖にのぞみてうつすも、みな是閑中のたのしみ、几上の清玩なり。手跡も六藝の一にて、日用に益あるわざなれば、古人のよきすぢを學ぶべし。いやしき俗にならふべからず。古畫を見るも亦めでたし。わが國の人の書ける文字も、いにしへのははるかに今にまさり、もろこしの筆法にかなひていやしからず、中華の人もほめたり。凡古人のなせる文章詩歌書畫などのわざの、其道をきはめたるを見るも、わが心を樂ましめ、理をきはめ知る助とすべし。かゝるわざにも、皆物のことわりありて、これを玩べば樂となり、又、世俗のはかなきあそびにかはりて、

法帖―古碑などの古人の手蹟を石摺にして折本としたるもの

莠云々ー孟子に曰く、莠を惡むは其苗を亂るを恐るゝ也

中唐ー大曆より太和に至る約七十年をいふ

あらず。たとへば、大なる岩を以て、鳥の卵にくらぶるが如し。似るべくもあらざる事を云ひけさんこと、いはほをもて鳥の子をおすが如し。なさけなしといふべし。又今の人、彼の物語の其ことばの艶なるにめでて、道理のたがはざるとて、みだりに道理をつけておもねるも、いとおろかにひが〳〵しく聞ゆ。およそよきを取り、あしきを捨つるこそ、廣く書を見る人の知るべきことわりなれ。しかればかゝるあさはかなる書の内にも、しかるべきことあらば、取りて用ふべし。全體を用ふべき書は、聖賢の書の外には、もろこしの書にだにすくなし。

一 詩は、三百篇をはじめ、文選の古詩よりしもつかた、明朝にいたるまで、巧なる作者多し。されど中唐より以上、とりわき古雅なるをえらび玩ぶべし。わが國の詩文は、古代の名家といへど、其習艶麗を事として古雅ならず、拙し。其ちから、もろこしにおとりて軟弱なり。學ぶべからず。

一 韓柳歐蘇曾南豐などが文の内、心にかなへるを、三四十篇えらび出し、別本にうつし、そらに讀みそらに書きおぼゆるは、文章を作ることをまなぶ良法なり。朱子の言にも、此意見えたり。如斯すれば、文字の置所、助字の用樣をおのづから知りて、顚倒の誤

二十一代の歌集—古今集以下新續古今集に至る勅撰和歌集の全部なり

伊勢—伊勢を伊勢物語の作者と看たる乎

不經—無稽

たはれ—淫靡

も亦樂むべし。古文は、左傳、楚詞、文選をはじめ、漢唐宋より明にいたりて、諸大家の文集多し。只詞のうるはしきをのみ好むべからず。義理を發明し知識を開くべし。又いとまありて閑なる折々は、唐やまとの詩歌をもてあそぶも、心をなぐさむるわざなり。

一和歌は、萬葉集をはじめとして、古今集より下つかた、世々にえりあつめられし二十一代の歌集、次に家々の集あり。いとまあらば見るべし。又歌物語などの和文を見るも、いにしへのわが國のこと葉にて風雅なれば、情をもよほしやすくして興をやるべし。和語を見るには、伊勢、貫之、紫式部、清少納言が作れる和文の類、只古きこと葉の、いやしからず艶なるをもてあそぶべし。此等の書には、淫靡なること多し。只其詞をとりて不經なるをば捨つべし。ことわりたがへりとて責むべからず。いかんとなれば、聖學のいたれる道を以て、かゝる道知らぬおろかなる婦人などのつくれる、あさはかなる書のひが事を正さんとする人は、かへつて愚にこそきこゆれ。ことに其時の風俗、彼の物語に書けるごとく、たはれたるならはしなれば、取わきて責むるにたらず。莠の苗をみだるをにくむは、其似て非なるゆゑなり。是は似て非なる類には

の名臣、則天武后に仕ふ
神智云々——魏主と李先との問答にあり

もむべなり。古諺に曰、讀書一日有一日益。讀書一卷有一卷益。又曰、人の神智をますは書に如くはなしといへり。歐陽子は、至哉天下樂。終日在几案。といへり。智をまして且樂あるは、大なる益にあらずや。無學なる人は、學問の樂かくの如く、いたりて大なる事を知らず、惜むべし。たとへば我國にうまれて、富士のたけ、吉野の花見ざらん人だに、いとうらみ多かるべし。かゝる人には見せまくほしくぞおほゆる。いはんや、人となりて人の道を知らず、古今の事萬物の理にくらき人は、さいはひなくうらみあるべし。知らせまくほしきこと、なんぞ富士吉野にくらぶべきや。只、さいはひありてよく學ばん人は、此うらみなかるべし。

一凡世の中のこと、すべてわが心にまかせがたく、我まゝならぬ事のみぞおほかる。只讀書の一事のみ、わがなさんと思ふ志だにあれば、つとめて思ふやうにせんも、我が心のまゝなり。それだにおこたりてなさず、いたづらに月日をつひやせば、いふかひなくてまことに惜むべし。

一君父につかうまつりて、いとまあらば經史を讀むべし 經をみて道に通じ、史をよんで古を知る、其樂きはまりなし。又其間、少しのいとまを用ひて、古の文章を見る

稊稗—穀に似たる雜草なり、いぬびえ

三餘—冬は歳の餘、夜は日の餘、陰雨は時の餘

狄仁傑—唐

賢の書を讀んでは、道を知るべくして知らざるは、志なく聰明なきゆゑなり。文學に通ぜず、聖賢の書を多く讀まずして、道を知れらん人は古今これなし。是道理のなき所なり。舟橋なくして海河をわたり、梯なくして高きに登らんとするが如し。近世、一種の學問文學をせずして、聖學をせんとするも、文學して義理を知らざるも同じ。たとへば歌學をせずして、和歌のあしき人はあり。歌學なくしてうたよく詠む人はなきが如し。但學問なく、すこし師の口傳をきゝて、頗心をさめんとする人あり。是亦聽かざるに遙にまされり。稊稗の熟するは、五穀の熟せざるにまされるが如し。

一 四時につきて、いつともわかず、ふるきふみ見ることを樂しみ、つねにして止むべからず。なんぞ只、三餘の時にかぎるべきや。春夏は日の長きを愛し、秋冬は夜のながきをよろこぶ。折を得てたのしむべし。日ながけれど事しげく、客おほければいとまなし。夜はしづかにして、書を見るに功多し。およそ、日ひとひ夜ひとよ、ふみ見る益はいかなる富貴の樂にもかへがたし。經傳をよめば、見るたびに、聖賢のをしへをまのあたり聞くが如し。たふとぶべきことかぎりなく、むなしく過ぎぬる隙をしむべし。狄仁傑の、名教の内至れる樂あり。なんぞ俗人とかたることをこのまんや、といへる

おほけなくて―不相應にして
よしなし事―つまらぬ事

かり。只聖學に志ふかくして、經傳に明らかに、よく思の功ありて、義理に精しく、且史書にひろくして古今に通じ、子集にわたり、文章詩賦を知り、字學に精しき通儒、もしあらば尊ぶべし。

一わが輩の作り出せるつたなきふみは、漢字も國字もあさはかなれば、人の見るめも恥しけれど、もとより天地の御めぐみ、殊にふかくかうぶりぬれば、此萬一をむくい奉らんとするも、おほけなくてそらおそろしけれど、字を知らぬ人と、小兒のともがらのために、かゝるよしなしごとを書きつゞけ侍り。凡人と生れては、官位の高下、財祿の多少によらず、諸人のために、益となることをつとめなすべし。もしわが名をとらんとて、人に益なきことをすゝむるは、世のたからをつひやし、人の補とならず、わが輩恥づべし。もし、民用の助にだにならば、鄙事小説をしるしあらはすとも、いやしみて益なしとすべからず。道學の名を立つる君子のそしりも恥づべからず。中華の文字をよみ、義理の學のため書を作らん事、中華の先正の説、すでに明らかにして備れり。わが輩愚不肖のつくれる書は、かへつて無用の贅言なるべし。

一文學ひろく、聖賢の書をあまねく讀んでも、道を知らざる人古今多し。斯くひろく聖

儒―此一節、宋景濂の七儒解に上ること一等なるを覺ゆ

訓詁―古言の意義の説明

佛老―佛教及び老子の説

一儒とは學者の稱といへば、本邦近世の書生をも儒者と稱すべきか。其儒者の内、其性と習により、學術の品各かはれり。詩文章を專つとめとし、奇異の文字をこのみ、詞をかざれる學あり。もし心を用ふることくはしからず、其學びやうよからざれば、其好んでつとむること久しけれど、其文詞つたなきあり。又近世の儒に、文學つたなくいやしく、殊に異學をまじへて正道を知らざれども、其守約に、其素行頗よくして、俗學にまされるあり。されど、聖賢の書多くよまざれば、道理にくらくして學術よからず。正理を知らでみづからほこる儒あり。又程朱の書を信じて、學術雜ならず、其制行も頗謹みて正なれど、聰明たらず、義理にくらくして通ぜず、訓詁になづみて、かへつてみづからほこり人にたかぶりて、人に對するに刻薄にして、善をこのまず仁愛すくなく、古禮にかゝはりて、當世の時宜を知らざる儒あり。かゝる人は、みづからは道學と思へれど、是即訓詁の學なり。終身つとめ學べども自得のしるしなし。又頗聰明にして、義理に通じやすけれど、文學たらずして廣博ならず、窮理の功すくなく、其趣せばきあり。或は雜書小説を多く見て、義理をこのまず、經史にうとく、佛老をまじへたる雜學あり。是各其才の長ずる所、性のこのむ所によりてし

よりて、轉じて同音として字を書きかふるなり。はひふへほと、わゐうゑをは同音にあらず。同音にあらざれども、下にある時は同音として讀むなり。又漢字の音も、韻の開合にしたがひて、文字づかひ變る。又、てには、字によりて假名遣かはる。

一不學なる人、或は、書をよんでも粗學なる人は、人の言行の善惡を評論し、又人の作れる詩文章のよしあしを評論すること、多くは理にあたらず。學問なく不智にして、人の是非を評することなかれ。おろかなる人は、事の善惡をしらず、只人のいふことを信じてまよひ、みだりに褒めそしること多し。是非を知らざる人のいふことを信じて迷ひ、みだりに褒めそしるべからず。凡不智にして人の是非をいふことは、理にあたらずひが事多し。又少し書をよんで、みづから是としてわが才智にほこり、人のよしあしを褒めそしることをこのむは、智なきが故なり。

一凡わかき人、智なき人、無學なる人、此三品の人は、つゝしんで人を褒めそしるべからず。必ず理にかなはず。ほめそしり理にちがへば、其愚なる事あらはれて恥づべし。

一詩文章を知らずして、人の作れる詩文の善惡をほめそしるべからず。手跡をほめそしるも同じ。手跡をしらずして、人の手跡の善惡をほめそしるべからず。

詩は志を言ふ—書經に曰く、詩は志を言ふ、傳に、心の之く所これを志と謂ふと

一句云々—此あたり精讀玩味の要を謂へり

上中下云々—定家假名遣の説

まさりなん。是を吟詠して興をやるべし。

一凡吾邦の人、詩文を作るに、只奇異なる文字を多くつらね、故事を處々に引出したるのみにて、まことの志をあらはし、情をふくめることなく、義理なし、質實ならずして奇異をこのむは、文章の本意を失へり。詩は志を言ふを本とす。文は理を論ずると事をしるすを本とす。たくみをこのみかざりを專にし、無用の言葉をつらぬるは益なし。詩文を作る本意にあらず。

一よく書を見る人は、一句を見ても、其理を得て用ふれば、用をなして益あり。よく書を讀まざる人は、千萬卷のふみを讀んでも、其よきことを取用ふることを知らず、益なし。たとへば、石をわりて玉をとる人あり。是よく玉を知ればなり。寶の山に入りても、手を空しくして歸る人あり。是玉を知らざればなり。書を見る人、益あると益なきとも、亦かくのごとし。

一假名づかひといふは、國字四十七字の內、いゐ、おを、えゑ、此三は同音なり。上中下の在所につきて、用ふる字かはるなり。はひふへほの五字、和訓の下にある時は、わゐうゑを、と讀むなり。是は同音に非ず。上の、いゐ、をお、えゑ、は同音なり。上の續に

の誤か

ふつゝかに—無骨に調はずして

しくなり、人に見おとされ、あさましく下ざまに見ゆるは口惜し。

一世の中に、生れつきすなほなれども書を讀まず、又書は讀めど道に志なき人あり、をしむべし。つとめて書を讀み、道に志あれども、正學のすぢを知らずして、身ををはるまで大道にうとき人あり。是亦をしむべし。是皆聰明の足らざる故なり。

一常人は、わが身を知るにくらし。是、私の一字まぬかれがたければなり。わが身に才智なけれどありとし、少しあるは大にありとす。學問藝能つたなけれど、すぐれたりと思ひて、人に對してほこるは、我身を知らざるなり。是、愚なるなり。又わが詩歌文章のつたなきをよしとおもひて、人にしめすこと世に多し。殊に詩文は、わが國のこと葉にあらず、作りがたし。其上文學ひろく文字を多く知らざれば作りがたく、作ればひがごと多し。文學つたなくてこのんで詩文を作れば、意も詞もふつゝかに、法に合はざることのみ多きを知らず、わが身に私して、かへつてよしとおもひてみづからほこり、わが美をあらはさんとて人にしめす。是亦わが身をしらざればなり。不智なること甚し。詩も歌も、古人の作わが心にかなへるもの多し。其境地の風景と、其時節の情懐に合へる詩歌、亦多し。是を吟ぜば、勞せずしてわが惡しき詩歌を作るに

文訓下

一父兄たる人は、其子弟のいとけなき時より、はやく師をもとめて書を讀ませ、道を學ばしむべし。又、いとけなき人も、みづからわが身をかへりみて、はやく書をよみ、文字をおぼえ道をまなぶべし。わかき時おこたりてつとめざれば、年長じ老いて後悔すれどもかひなし。およその事、はやく後の事をはかりて、悔なからんことをおもふべし。

一富貴長命にて福多き人も、學問なければ人の道を知らざるのみならず、古今の事に通ぜず、萬物の理にくらし。只草木と同じく朽ち、禽獸とおなじく生けるばかりを思ひ出にして、人となりて生ける樂なし。むげにあさましといふべし。

一かたちうるはしく、ものよく言ひ、よききぬ著て賓客に對し、すがた言葉はすぐれて、人のもてなしよく、其ふるまひうるはしく、目たつきほどなれど、文字を知らず、古今の事にうとく、かたこと言ひて、人の耳にたてば、すがた言葉のうるはしきもむな

目たつき―目たつべき

はんや和歌の道知らずしてよめばひがごと多く、必ず人にわらはる。勞苦して恥を求むるは、益なくして損あり。歌學して後、人の教をうけて歌をよむべし。

堂上の歌道の傳授

曾南豐―宋の名家、名は鞏、字は子固、唐宋八家の一人

みだりによめば、詞のつゞきも古のことばにあらず、てにはも法にちがひ、一首の心きこえざれば、和歌とは云ひがたし。かゝる歌をよんでは、わが心をなぐさむべきやうなくして、必ず人にわらはる。しかれば和歌を知らずんば、よむべからず。和歌はわが國のわざなれど、それだに斯の如し。況や遠きもろこしの詩を學ばんこと、わが國俗の言葉にあらず、文學つたなく詩を知らずんば、いかにしてか法にかなはんや。文學すぐれ、詩に久しく心を用ふるにあらざれば、惡詩も作りがたし。吾輩の作れる詩は、詩を知れる人のそしりわらはん事はづかし。才學すぐれ、詩に巧なる生れつきならずんば、詩を作るべからず。才學ありても天性詩につたなき人あり。曾南豐が詩のよからざるがごとし。わが得ざることは好むべからず。わが國にてはさいはひに、和歌をよんで、情を述ぶるにあまりありて事たりぬ。たとひ文學ありて詩を作るだに、わが國の歌をすてて、異國の風俗の詩を好み作ること、近きをすてて遠きにはしるあやまりあり。況や、文學つたなくして詩をつくり、かへつてわが風俗の和歌を捨つるはつみあり。

一　和歌は日本の風俗なれど、天性歌よむにつたなき人あり。歌學ありてもよみがたし。い

にて、心より外に尊きまじらひかなと思ひ、わが身をかへりみれば、ひがごと多かりしありさまを、思ひ出づるもはづかし。

一　凡、詩文章をつくらば、ことば平實にして、たくみにかざらず、ことなるあやしきことをいはず、やすくすなほにして、さすがにいやしく拙からず、ふるめかしかるべし。心は新しくして、わが志をいひのべんこそ宜しかるべけれ。

一　今の人詩を作るは、其人我が身に私して、みづからいみじと思ひて作るも多かり。又みづからつたなき事を知りて、わが作にほこらざれども、其人おもへらく、古人の如くうるはしくはならずとも、只時々の景氣をながめ情をのべて、心をなぐさめん料なれば、つたなくとも害なしとおもひて、詩を作ることを好めるなるべし。今時の人の作れる詩、つたなくしても大やう詩の法にかなひて、ひがごとすくなくば、其人に應じ、情をのぶる助ともなりなん。我ともがらの、文學つたなく詩を知らざる者の作れる詩は、文字のつゞき、字の置所、意を用ふること皆法にかなはず。かゝる詩は、拙きと巧なるとを論ずるにもいまだ及ばず。ひがごと多く、法にそむきて詩とはいひがたし。たとへば和歌をよむに、歌學なく、久しく心を用ひず、又官家の傳を得ずして

官家の傳―

草醫―やぶ醫者
天地人の大道―丘瓊山曰く、古語にこれあり、天地人に通ずるを儒といふ
三史―史記、漢書、後漢書
通事―通辯
さかしおろか―賢と愚

つたなくしては大道に通じがたし。文學なくして道を知りがたき事、たとへば通事なくして異國の人の言語に通じがたきが如く、又、小刀にて大厦を作らんとするがごとし。文學つたなく經傳にくらくしては、大道は知りがたかるべし。

一師五友は、學者の閑居して師友なき人の、しひて名づけしなり。されど理なきにあらず。一師は書なり、聖賢の書は師としてたふとぶべし。次に筆硯紙墨案の五は、わが學をたすくるものなり。つねになれて友とすべし。學者のまじはる所此外にいでずして、其樂きはまりなし、貧家には、一師を求め得ること殊にかたし。其次に、五友のよきをえらび用ふることもたやすからず。もし是を得ば、其樂多かるべし。

一人は只、わが身をかへりみて、わが身のさかしおろかなると、才あるとつたなきとのほどを知りて、つねに人にへりくだり、わが身にほこるべからず。才智ありてもなくしても、わが身にほこりたかぶり、人をこのんで見くだし、又そしるは罪ふかし。いとおろかなりといふべし。

一朝ゆふ古の書を見れば、わがともがら愚なる者も、かけまくもかしこきひじりの御をしへを、まのあたり受くるがごとく、次には、古のもろ〳〵の賢者にまみゆるが如く

言を失ふ―論語衞靈公篇に、子曰く、與に言ふ可くして之と言はざれば人を失ふ、與に言ふ可からずして之と言へば言を失ふ。

あるべけれ。人に言はせずして、我ひとりいはば益あるべからず。又藝ある人にかぎらず、其人の居る處の國土の名所舊跡土産などのこと、又其人の家業のことに附きても、尋ね問ひてよく聽かば、必ず益あるべし。凡人に問ふは智を求むる道なり。

一われに學ありて、われにしたがひ聞く人あらば、心をつくしてをしへさとすべし。しからずば說くべからず。又わが心に自得せることありとも、其理ふかくして、其人きき得がたきことならば、人にかたるべからず。達識の人に非ればさとしがたし。孔子も、共に言ふべからずしてともに言ふは、言を失ふ、とのたまへり。

一世に、文學なくしてみだりに道を說く人あり。孝弟忠信などの道を行ふことは、一文不通の愚夫愚婦も、其はしをば知りやすく行ひやすし。是を以て、學なき人に說ききかするはよし。かなの書をよみ、人の物語をきゝ覺えても、淺近なることは知りやすし。草醫の、近世の名醫の作れる國字書の方書を讀みても、輕き病をばいやすが如し。しかるに、義理の學は、天地人の大道を知る事なれば、まづ文字をしり、四書五經以下、歷代の聖賢の書に通じ、三史、通鑑など、古今の事にもひろく通じてやうやく知るべし。かくの如く、博く書を見ても道をしらざる人は多し。聖賢の書に通ぜず、文學

むげに――一向に

子路云々――論語に曰く、知らざるを知らずとせよ、是れ知るなり

百重――萬葉集に、三熊野の浦の濱木綿百重なす心はもへどたゞに逢はぬかも

なかるべし。しかるに、わが少しまなべるつたなき醫術をよしとおもひ、みづから藥を用ひてあやまらんは、むげにおろかなりといふべし。

一何事も、知らぬさましたるぞよき。みづからはわたくしに引かれて、よく知れりと思へど、いまだよく知らぬこと多ければ、わが心にゆるしがたし。よく知らで、知れりとするかほつきなるもにくし。子路の、知らざるを知れりとするは、いつはりて知れりとするにはあらず、わが心にはまことに知れりとおもへど、わが氣あらく、心くはしからずして、あやまりてすでに知れりと思へるなり。ひとへにおもへば、まだ知らぬことを、すでによく知れりと思ひあやまること多し。浦の濱木綿の百重なることを思ふべし。

一義理の學、文字の學ある人、又文學なくとも、一材一藝に長ずる人にあはば、わが才學と藝能にほこらず、みづからは默して言はず、只その人の知れることを尋ねて、其言語をつゝしんで聞くべし。必ず益あるべし。わが智を先だてて才學にほこり、わが少し知れることをよく知りがほにかたれば、われに益なし。みづからは、才智をあらはさんと思へど、識者のいやしむ所なり。學藝ある人のいへることを聞きてこそ、益

て見やすし。凡文字を作るには、人の見やすく心得よきをよしとすべし。

一もろこしにて、むかし、人に對し、其時にかなひ、其席にあへることを、古き詩にうたひて、其情をのべしこと、左傳など古書に多し。上代の才たかき人、其時にのぞみて、詩をつくることかたからず。しかるに古詩を引きたるは、今新しく作らんより、其情ふかくして、よく人の心を感じうごかすこと、今あたらしく作れるにまさるによれり。今の人も、なまじひの我がつたなき詩歌をつくらんより、古人の詩歌の、其をりにかなへるをとり出して吟ぜば、我も人も感をおこすことふかゝるべし。

一天才なき人、みづからつたなき詩歌をこのんでつくらんより、古人のたくみにつくれるよき詩歌を吟ぜんこそ、わが心をくるしめずして樂しかるべけれ。詩はことに、わが國の風俗にあらず、つたなくしてみづからつくるは、心も勞しいとまもおほくつひゆ。其力を以て書を書みたらんには、樂も益もおほかるべし。もし天才あらば、みづから詩をつくるもよし。およそ學問の道六藝なども、道知れる人にまなぶべし。其外萬の事は、その事をよくする人のわざを取用ふれば、わが身いたづかはしからずして、其わざつたなからず。たとへば、身の病を療するに、良醫にゆだねたらば、わざはひ

左傳など云云―晉が覇を唱へし頃の傳に最も多し

いたづかはしし―煩勞なり

かす。わが詩文和歌などの、ひがごとあり、つたなきことを知らで人にあらはすは、いとおろかなり。ひろく人に見せざる内に、わが師友にひそかに見せて、其非をたゞさるゝは尤よし。それもわが作にほこりて、師友に見するは惡しし。詩文の惡しきこと、師友といへど、正直の人にあらざれば、其あしきことは告げがたし。

一文學なき人の、漢字の文を書くは、文理ちがひてことわりきこえず。又つゞかざる字をみだりにつゞけ、字の置所ちがひ、文字筆畫もあやまり多し。故に、文字なき人、事を記さんとせば、ふつゝかなりとも只國字を以て書くべし。或は、世間通用の俗文を以てかくもよし。假名と俗文はあさはかなりとて、漢文を以て書くべからず。文學なき人の漢字をつらね書くは、ひがごとのみ多くして、よみがたく理きこえず。人のわらひぐさとなるもはづかし。漢字を知らざる人は、みづからそのひが〱しき事を知らずして恥ぢず。又、假名にて事をしるすも同じ。ふるき和文を知らざれば、ひが事多くして、文理ちがひ、かなづかひ、てには、皆あやまり多くしてわらふべし。必ず知らずしてみだりに書くべからず。事をしるすに、かざりて拙き文を以てしるさんよりは、俗語を以て、かざらずして書きたるは、いやしけれど、かへつて、文理明かにし

眞字の文章
―漢文

かうがへず
―考へず

一眞字の文章をつくるに、文字の置所をあやまり、助字をあやまり、連字をあやまり、俗語を用ふる、まづ此四の誤を去るべし。

一和文を作るに、文をあやまり、字をあやまり、かなづかひをあやまり、てにはをあやまる、まづ此四の誤を去るべし。

一詩は、もろこしの詞なれば、文學せざる人の作れるは、ひがごと多し。和歌は、わが國の詞なれば、たやすかるべけれど、これ亦いにしへの世々にえらばれし萬葉集、古今集以下に通じ、伊勢、源氏などのふるきふみを多く讀まずして、歌をつくれば、言葉も心もひがごと多くして、歌とはいひがたし。すべて、詩も歌も、いにしへをかうがへず。みだりに作るべからず。しかるに詩歌を知らざる人は、わが作れるつたなき詞に、ほこらしく云ひさわぐも、をこがまし。すべて詩も歌も、其道知らでたやすくは作りがたし。

一わがともがら、詩歌の才力なきもの、詩歌のつくりがたきことを知らで、みだりにこのんで作れば、さこそ見ぐるしく、いやしきことは、人にわらはるべけれ。人告げざれば、悪しきことを知らず、かへつてみづからはよしと思ひて、ほこりて人にかゞや

五箇の字云云—二九六頁ニ既出

て其情を通ずべし。詩を作るよりやすくして、心かよひ易し。しかれば、義理の學をするには、からの書を讀まざれば通ぜず。風雅の樂志をいはんには、からの詩を用ひず、やまと歌を用ふべし。わが國の風俗をすてて、からのことばの通じがたきを用ふるは何ぞ。

一わが日の本の人、いにしへは、やまとうたにはたくみなれど、詩文章は、わが國のことばにあらざれば、久しく心を用ひて作れる人も、中夏の作には及ばず、法にかなはずしてひがごと亦多し。況やわがともがら、いやしきことばを人にあらはし、みづからいみじと思へど、人のわらはん事はづかし。

一詩歌は只、をりにあひたる古人の作を吟じたらんこそ、心をくるしめて、つたなき詞をつくらんにははるかにまさりて、なさけ深かるべし。もはら詩をこのめる人は、古人の、五箇の字を吟じなして、もつて一生の心をやぶるといへるがごとし。いと不用なり、益なし。やまとうたも、ひろくいにしへの歌集を知らずして、みだりによむ人は、ひがごと多くわらふべし。知らずして、みだりに詩をつくりうたを詠むべからず。知れる人の見るめはづかし。

しりを聞かば、本意なく思ひうらみいかるべし。是をそしるは不仁無禮にて、道理にそむくのみならず、人のうらみを受けて惡しし。又あしき文詩を褒むるも、いつはりにて本意にあらず。只其よしあしを云はざらんには如かじ。

一今時の人の作れる文字にも、所々にはよき事あり。是、古人の言をとりてしるせる故、又凡人も、まれ〳〵には、よきことをいひ出すこともありなん。しかる故に、人の作れる文字を見ば、よきは褒め惡しきはかくす、是、人の文字を見る法なるべし。人の作れる文字を、そしることを好むくせある人あり。是、不仁無禮、戒むべし。古人の作れる文字すらよき惡しきあり、況や今時の人の作れる文字、などかよきことのみ有るべきや。それをとがめてよき事をば捨て、惡しきことのみ云ひあらはすは不仁なり。是、文字を見る法を知らざるなり。わが作れる文字は、よきもあしきも自負してほこり、人の作れる文字は、よきもあしきも言ひおとすはあさまし。

一わが日の本の人、義理の學をせんには、四書、六經などの書を讀まずしては、道を知りがたし。國字にて書きては、其理くはしからず。風雅の樂は、からの詩を用ひざれども、ふるきやまと歌をよみて、心をたのしましめ、才あらば、みづから歌をつくり

目やすかるべけれ—見苦しからざるべし

自ら見えず—上巻一九八頁を見よ

一われ文字知りたりとて、知らぬ人に對せるふみに、ことやうにむつかしくふるびたるからの文字をこのんで書くは、わが才學あるをあらはさんとにや、其心おしはかられていと見ぐるし。只、其人のよく心得べき文字を、さすが拙からず書きたらんこそ、目やすかるべけれ。

一わが名をあらはさんとて、わがともがら、いやしき詩文を作り、人に見せ、世に傳へんとすること、無益のことなり。われら文學ともしければ、つくれる文字つたなく、其上ひがごと多し。わがひが事はみづから見えず、人も云はず、かげにて人にわらはれ、後人にそしられんもくちをし。名を得んとて名をうしなひ、ほまれを得んとてそしりを得ること、おろかなることなるべし。されど、天才ありてたくみなる人は、其の心にまかせ給ふべきにや。わがかゝるあさはかなるつたなき書を作るは、只小兒の輩に知らしめんため、又わが志す所あれば、やむ事を得がたくして、わが拙きを忘るるなり。

一人の文字を見ば、よきことは褒め、さほどなきは、かげにてもそしるべからず。人のつとめて作れる文字を、一言にたやすくそしりおとさんもなさけなし。作れる人、そ

りとぞ。等輩にも、啓上と恐惶など書くを以て知るべし。此意得ありて書くべし。おごれる文言、書くべからず。文字知れる人も、書禮を知らざれば、日用のちかきことにうとく、ひが事ありて無禮なる故、人に笑はるゝことあり。少し心を用ひてこれを知るべし。もろこしの書簡をまなぶにくらべば、まことにいと易き事なるべし。

一文字知らぬ人は、つねの言語にもあやまり多く、かたことありて聞きにくし。又、書狀の詞もつたなくして、理もきこえず。かくの如くなれば、つねの才行よりも、はるかに人に見くだされ、人に笑はれて、辯の人にすぐれたるも、貌のうるはしきも、むなしくなるこそあさましけれ。又、世に行はるゝ通用の文字言語の字、諸物の名の文字を知らざれば、世事にうとく、事ゆかざること多し。世間通用の文字をもつとめて知るべし。經史の文字を知るにくらぶれば、きはめてたやすきことなり。少し心にかくべし。それだに知らざるは、むげにいやしむべし。

一およそ、世俗の書狀などに書く文字に、ひがごと多し、察すべし。又そら字多し。是亦、其あやまりを知るべし。但、あやまり來りて、改めがたきこともあり。それを強ひて改めてことやうなるは、時宜にそむきてあしし。

ことやう——異様

俊頼―源經信の子、金葉集の撰者

俊成―藤原定家の父、千載集の撰者

かへりてあざけり笑はるゝこと多し。

一なまじひのつたなき詩歌を作り出して心をくるしめ人にわらはれんよりは、古人のつくれるよき詩歌の、其時とその事にかなへるを吟ぜば、心をつくして惡しき詩歌を作らんよりは、はるかにまさりてたのしみふかゝるべし。俊頼も、折ふしにかなひたる歌を詠ずるは、よむにまされりといへり。俊成も、折ふし面白き所がらなどに、なまじひの歌よまんよりは、時にあひたる古歌を吟じたる面白しといへり。

一はかなき筆のすさみにて、人の心の内も見ゆることわりなれば、詩文をつくり、もの書くことも、つねに心にかけてつゝしまざらんや。

一書狀のことばこそ。殊に心を用ふべきことなれ。本邦、先代定められし書禮の法、今に至りて世にこれを用ふ。もろこしの賢哲の定められし禮法にはあらざれども、世俗の宜にかなひて、すでに國法となれり。書禮知らぬ人は、わが身の分をわすれ、おごりて人をいやしめ、或は、うやまひ過してへつらひとなる、二ながら無禮といふべし。書禮を知らば、おごりなくへつらひなくして、過不及のあやまりすくなかるべし。されどふみには、つねのことばよりは、すこし人をうやまひ過したるは、書禮の法な

うつはもの ―器、才器

くんばつくるべからず。此ことわりを知れる人は、詩をこのんで作らず、作れどもつつみて人にあらはさず。詩を知れる人にわらはれんもくちをし。古人、詩の才なくしてこのんであらはすをば、顔之推が家訓に、詅癡符といふ。わがおろかなることを人にほこり、我がはぢをあらはす符なりといふ意なり。詩を知らざらん人に見せば、さもいふべからず。詩を知れる人是を見ば、此そしりを免れがたかるべし。況やもろこしの作者に、わが國の詩を見せば、おほくは詅癡符なるべし。恥づべし。

一 詩文章を作るに、故事を引用ふること用意あるべし。其所に引かでかなはざる所に用ふべし。さなき所に用ふるは、是、廣才に誇りかゞやかさんためなれば、かへつて拙くして見ぐるし。和文も亦如斯なるべし。

一 其才器ありて、詩歌を作らんは誠によし。そのうつはものにあらずば、しひて詩歌をつくりて、人にわらはるべからず。もし、詩歌を作らば、詩歌をよく知れる人を師として、其人に見せて其あしきを改むべし。もし明師にあはずんば、畧詩歌を知れる正直なる友に見せて、其評論をうけて改正し、其後人に示すべし。わが作れることは、わが心の私にひかれ、そのほどより能く見えて、ほこる心もあれど、人はさも思はず、

堂上—公卿を堂上と云ひ、庶人を地下人と云ふ
堂上の傳—歌道師授の風行はれて、二條、冷泉等の流派あり、古今傳授など流行せしをいふ

文訓上之末

一和歌は、いにしへ、賤者といへどこれを詠んで、心をかよはしけり。今は世くだりぬれば、只、堂上のもてあそびとなりて、地下人、殊にかたゐなかには、此風をつたへがたし。都の人だに、堂上の傳を得ることかたし。ゐなかの人は、彌遠くして及びがたし。故にわが日の本の内にても、堂上は遠くして、和歌をつたへて知りがたし。況や詩は、はるかなるもろこしの風俗にて、わが國のことばにあらざれば、和歌の道堂上にあるよりも、いよ〳〵遠くして、其道に通じがたし。地下の人、又遠きゐなかの人の歌をよむは、堂上の詠に及ばずといへども、其こゝろことばかなへる事多し。是、わが國のことばなればなり。わがくにの詩は、身を終るまでもはら是に心を用ふる人にあらずんば、もろこしの下賤にも及びがたかるべし。是、わが國の風にあらざればなり。しかれば、我國に生れたる人は、只わが國の名にしおへる和歌をこのんで、其の志をいふべし。詩は學職にある書生の外は、やむことを得ざるにあらず、天才な

いへば、古にもまされるなるべし。斯く天才あらば、作りても恥なかるべし。

事、力を勞し心を擾して效なき事

ふべし。博く書を讀みし人も、かねて中夏の文章を學ばざれば、時にのぞみ、筆をとりて文を作るべきすべを知らず。みだりに作れば法に合はず、文字の置きやうつゞけやう、布置成語連續助字の法を知らずして、ひが事多く、文字顚倒して置きやうちがひ、文理をなさず、識者の謗免れがたし。殊に中夏の人の見て、誹笑せんもはづかし。故に學士は、必ず文章を學ぶべし。是を學ぶの法、まづ六經語孟を本とし、左傳、史記、漢書、文選、韓、柳、歐、蘇等の文を學ぶべし。其中について、心にかなへる文をえらびて、三十篇ばかりそらんじ、書きおぼえて熟誦すべし。如ㇾ斯すれば、おのづから文法をさとり、文字の置きやうを知るべし。經史を見るいとまには、少の力を用ひて作文を學ぶべし。本邦の古文、淫靡柔軟の風をば見習ふべからず。麗飾を事とし、奇巧をこのむは、儒者の文にそむけるのみならず、文人の文においても貴ぶ所にあらず。凡、わが國の詩文は國俗にあらざれば、和歌和文の絶妙なるには、いさゝかくらぶべうもなくおとれりといふべし。本朝いにしへの名家、詩文にたくみなりといはれし人の作も、近代もろこしの名もなき末の世の作に及ばず。文字を業とする人にあらずんば、詩は作らずともありぬべし。されど今時は、世に詩をよく作る人多しと

氏家訓に、吾世人を見るに、才思無くして自ら清華と謂ひ、醜拙を流布するに至る、亦以て衆し、江南號して詅癡符と爲す

五箇の字云云―方玄英の詩に、五箇の字を吟じ成して一生の心を用ひ破る

閑勞擾―無駄骨を折る

わが拙き詩をつくらんよりは、古人の詩の、其興にかなひたるを誦せば、かへつて面白からん。拙き詩を一首作らんいとまには、好書一卷をば讀むべし。しからば、よからざる詩を作るは、讀書のひまつひえて、無益なるいたづらごとなるべし。只、天性詩才すぐれたらば、其心にまかすべきか。それも、五箇の字を吟じ盡して、一生の心を用ひ破るは益なし。

一からの詩三百篇をはじめ、風體よき詩の秀でたるをば、よみならひ吟詠して、性情をやしなふべし。拙き詩をみづから作るは、無用の閑勞擾なるべし。三百篇の後は、楚辭の賦、文選の古詩と、とりわき、淵明が詩、唐詩の風體よきを見るべし。すゑのいやしき風を見ならふべからず。ことに我が國の詩文は、古今ともに、風體も詞藻もいやしく、ひが事多く拙くして中華に及ばず。是を見ならふは、惡しきくせとなる。凡、詩文も惡しきくせつきては、後に改めがたし。はじめより風體をえらびて學ぶべし。

一我が國の俗、和歌にて情をかよはし志をのべば、事たりぬべし。詩はわが國俗にあらざれば、あながちに作らずともありなん。義理を論じ、行事をしるすにいたりては、國字を用ひては、そのことわり、思ふやうに書きつくしがたし。必ず中夏の文字を用

子風を慕ひ塵を繼ぐ、彼の漢家の字を移して我日域の俗を化し、民業一たび改り和歌頗に衰ふ—官家の云々—徳川初世に於ける歌學の有樣をいへり

詅癡符—顏

し。古は、いやしき人まで和歌をよみて、たがひに其なさけを通はしけるこそ、うるはしきことに聞え侍れ。風體を正しくせば、好色の媒とせずして、人倫のまじはりに心をあつくし、なさけを深くするたすけともなりなん。されど、今は世くだり、心こと葉もいやしくなりにたれば、その才なき人、あながちに詠まんとせば、これになづみて學問のさはりともなりなん。其上和歌は、官家のをしへを受けざるなか人は、みだりによみがたし。たゞ、萬葉古今集以下、ふるき歌書を見おぼえて、折りにふれたる古歌をうち誦せんこそ、わがつたなき歌をよまんより、心のなやみなくいたづかはしからで、却りていとおもしろかるべけれ。

一詩も亦風雅の道なれども、わが國の俗にあらず。わが國の作者は、いにしへより、さばかりの名家といへど、多くは風體正しからず。其詞も意も、おそらくはから人の下品なるにもくらぶべうも見えず。書生にあらずんば作らずともありなん。わがともがら、詩學なく、その才器なくして、拙き詩文を作るは、良工の目より見ば、かたはらいたきことなるべし。鄙俚なる詩文を作り、わが才のつたなきを世にあらはして、人にそしらるゝは、おろかなりといふべし。顏之推がいへる、詅癡符のそしりもはづかし。

書經に出づ、論語にも、人にして周南呂南を爲ざれば、其れ猶正しく牆面して立つが如し

古今の序―眞字序に、大津皇子の初めて詩賦を作りてより、詞人才

らば、少の力を用ひて、是をならふべし。

一和歌は、わが國俗の宜しきわざにて、ことばさとしやすく心も通じやすし。此故に、古人の歌、きはめてすぐれてよき事、もろこしのすぐれたる唐詩におとらず。いにしへ、婦人といへども、歌をよくよみたるともがら多し。もろこしの才女といへど及ぶべからず。これわが國俗によくかなへる故なり。

一詩はわが國の風俗にそむけり。國土に宜しからず。心ことば同じからざる故に、かよひがたく知りがたし。中夏のことば意に通じがたし。故に、いにしへ本朝の才士名家といへども、詩ははなはだ歌におとりて、つたなくして、中夏の作には大におとれり。中華の詩に及ばざるのみならず、やまと歌にも大におとれり。もろこしの詩にも、和歌にも及ばざることかくの如し。わが國に宜しからざることを作るは、土宜にかなはず。古今の序に書ける、詩賦の作日本に行はれしより、和歌の道おとろへけり。げにも、わが國俗にあらざれば、歌をよまずして詩を作るは、本末たがへるなり。博學多識にして詩才あらば、作るも可なり。しからずんば、わが心にかなひがたく、つたなきを人に見せて、わらはれんもはづかし。和歌をよまば、情をのぶるに事足りぬべ

面を云々ー

る歌を、心をつくして詠むにはまさりなん。

一もろこしのひじりの說き給へる、四書五經のをしへは、わが日本の人、其文字もことばも目なれず聞きなれず。況や其道理いたりてふかくして通じがたけれど、それだに、わが輩のつたなき才にても、つとめならひて後は、すこぶる其理のかたはしに通ず。いはんや、やまと歌は、わが國のことばなれば、そのことば詠みやすく、其こゝろ知りやすし。是をまなばば、心をやはらげたのしましめて、性情をやしなふ助けともなりなん。わが國いにしへより、和歌を以て、好色のなかだちとせし風俗あり。わが國のならはしなりとて、惡しきことはまなぶべからず。歌は心をやしなふ道なり。心をやしなふ道を以て、好色の媒として、心をそこなふことなかれ。戀とは人をおもひ慕ふをいふ。親をしたひ子をおもふをはじめて、情ふかければ思ふことせちなり。是戀にあらずや。

一ものゝふも、和歌の道知らぬは、他の才藝ありても、風雅なる心なくて、むげにいやしく、人に見おとさるゝ、くちをし。千載集の序にも、和歌のことをさして、是をまなびたづさはらざるは、面をかきにして立てらんがごとしといへり。學問のいとまあ

ざれば器と成らず、人學ばざれば道を知らず

顏子―顏回
子路―仲由
子貢―端木賜

以下の人の道をきらはば、不孝の子、不忠の臣となりて、天地の間の大なるとが人にあらずや。かゝる人は世に立ちがたし。しかれば、學問をきらひて世に立たんとするは、狼藉の人なるべし。

一孔孟また生れ給ふとも、論孟の二書のをしへにかはることなかるべし。しかれば、今論孟を見る人は、卽孔孟にまのあたり教をうくると同じかるべし。此おもひをなして、よく心を用ふべし。其上、孔門の顏子の聽ける所は、子路きかず。子路の聽ける所、子貢きかず。論語の一書に皆あつめて記せり。しかれば、まのあたり教をうけたるにもまさり、大なる幸にあらずや。

一むかしは、和歌は好色の媒にかぎらず、人倫の交に、たかきもいやしきも、折ふしにつけて、やまとうたを詠みおくり返して、情をかよはし、志をあらはせしこと、後代の及ばざる所なり。今の人、我が身の詠むまでこそかなはずとも、和歌はわが國の風俗にて、其言葉知りやすく、其ことわりもさとしやすければ、すこし心にかけてまなばば、などか知りがたからん。萬葉集、古今集を先として、諸集を讀み、其内の秀歌を誦しおぼえて、折ふしにかなひたる古歌を詠じてこゝろを慰めば、わがよからざ

讀んでも用なし。益にたゝずしてをはる。こゝを以て、わがごとき輩は、寶の山に入りても、手を空しくしてかへりぬ。書をみる人も、崑山に入らば、たからをもとめ得てかへるはかりごとをなすべし。是、書をよむ人の必ず心得べき事なり。しかれども、近年は又、四書五經を讀まずして、假名がきわづかなる書をよみ、文盲なる師の、わづかなる教をきゝて、道を得たりとて、人にたかぶりほこりて、數十年經傳を見たる學者をもないがしろにす。是、井蛙の大海を知らざるにたとふべし。孔孟のをしへ、皆博學を以てさきとし給ふを以て、其非を知るべし。聖人の道は廣大精微なり。今の人の食物の料理本、なぞ〳〵の本などのやうなる事にては、其道理知りがたかるべし。

一詩を作り文をよむ事をきらふは、人々の生れつきによりて、其このみきらふこと、各かはれること、たとへば、上戶下戶の、酒をこのみきらふことかはれるが如くなれば、さもあらばあれ、只、學問をきらふことは、心にも忌み口にもはゞかるべし。いかんとなれば、學問とはなにごとぞや、おやに孝を行ひ、君に忠をなし、凡、人倫にまじはりて、義理を行はんがためなり。此道を、古の聖人のをしへおき給へるを、まなぶを云ふにあらずや。されば詩文つくる事をきらふにははかはるべし。人となりて、忠孝

寶の山―正法念經に、汝人の身を得て道を修めず、寶の山に入りて手を空しくして歸るが如し

崑山―崑崙山、玉の名產地と稱せらる

井蛙―莊子秋水篇に、井蛙は以て海を語る可らず、虛に拘はる也

此道―學記に、玉琢か

もはら—専ら

年の時、一たび讀んでおぼゆるほどの事を、年たけぬれば、十たび讀んでもおぼえず。こゝを以て、いとけなくわかき年、早く書をよむべし。もろ〳〵の藝は、年たけてもならひやすし。只、書を讀むことは、年たけては、おぼえよわく、氣力すくなく、ひますくなし。このゆゑに、いとけなき時より、まづ、藝などのことわざはおろそかにしても、もはらつとめて書を讀みならふべし。是、一生の身のたからとなるなり。書を讀まざれば、道にくらきのみならず、萬の事にくらし。書を讀まざる人は、わがくらき事を知らず。はかなしといふべし。弓馬の藝をならひても、文字なければ、藝の理にくらくして其藝いやし。次に六藝をならふべし。ものゝふは、つるぎ、はこ、拳法などの術ならひ知るべし。文學は本なり、文武の藝は末なり。本なければ人の道立たず、末なければ人のわざ行はれず。文學をつとめずして時をうしなふ人は、一生をむなしく過して身をはる、をしむべし。藝なければ人事にうとし。一生の間事缺くること多し。わかき時つとめて知るべし。凡はじめにつとむれば、後に樂多し。わかき時まなばざれば、老いて悔ゆれども益なし。

一智ある人は、一紙のふみを讀みても益あり、やがて用にかなふ。愚なれば、百千巻を

東鑑―治承四年より文永三年に至る凡そ八十七年間の鎌倉幕府の日記、著者不詳

人、今の世にも多し。かゝる人は、世にまじはりても、わが國を知らで事かけぬべし。日本紀、萬葉集の二書、わが國上代の事を知り、和語に通ずる益多し。和學をする人は先必ずよむべし。日本紀を見、次に六國史など、次に東鑑以下の野史を見るべし。

一學問の要二あり。道を明らかにすると、事に達するとなり。道を明らかにするには經學をすべし。經は四書、五經なり。是、學問の本なり。事に達するには史學をすべし。史は左傳、史記、漢書以下の記史、及び通鑑なり。經學のみにて史に通ぜざれば、古今にくらくして用に達せず。經學なく史學に偏なれば、道理にくらし。

一わかき時は、書を讀むに三のよきことあり。氣つよくして、書を多く讀んでもつかれず、是一なり。いとま多く妨なくて、書を多く讀みやすし、是二なり。わかく氣さかんなれば、記臆つよくしておぼえやすし、是三なり。此三の事、書を讀むによし。又年たけて後書をよむに、あしきこと三あり、一には、すでに君につかうまつりて、つかさどることあり。人のまじはりしげくなり。家の事又おほくしては、書を讀むにいとまなし。二には、としやうやく長けぬれば、氣よわくなりて、つとめて書を多く讀むことかたし。三には、三十より後は、とし〴〵におぼえよわくなりもてゆけば、少

六國史—日本書紀、續日本紀、日本後紀、續日本後紀、文德實錄、三代實錄

たなし。

一經學は、四書五經など聖賢の書を、幼より早く讀んで、義理を知り、古の道に通ずべし。

一史學は、左傳、史記、漢書、通鑑などを讀んで、古の事を知るなり。六藝の內、禮樂は文藝なり。射御は武藝なり。書數は文藝なりといへども、武事にも此二事なくては行はれず。

一經術義理の學問をつとめて、本とすべし。又經學のいとまに、左傳、史記、通鑑などの史學をすべし。是末なり。經學は古の道を知り、史學は古の事を知る。經傳を讀んで、其間には史學をすべし。學問は經史に專なるべし。

一和學は、まづ日本紀以下六國史を見、それより後の東鑑以下の野史、近世までの小錄をも考へ見て、わが國歷代の事を知るべし。又、律令格式などの、本朝の古法を考へ知るべし。もろこしの傳記のみを見て、わが國の事にうときは、近きをすてて遠きをつとむるなり。緩急の次第を失へりといふべし。しかれば、日の本に生れたる人は、必ず和學に通ずべし。もはら、もろこしの事のみまなんで、やまとの事知らざる

眞字—漢字
王羲之—字は逸少、晉の人

を學ばざれば書學すゝまず。風體よき書をえらびて習ふべし。風體あしければ書法にかなはず。近世國俗の書、其風も習も甚だいやしく拙し。本邦の書も古はよし。もろこしの人もほめたり。只其風體は中華に及ばず。凡手跡は、筆法正しくして讀みやすきをよしとす。用ある文など、よみがたければ、巧なれども用ひがたし。讀みやすき書も、いやしければ本法にかなはず。國字は別にわが國の法あり、ならふべし。眞字はもろこしの書を學ぶべし。日本流の眞字、から流の假字、いづれもあるまじきことなり。中華の書は、淳化法帖、殊に王羲之以下諸名家の法帖など法とすべし。一書によく通ずれば、諸家もまなびやすし。算法は日用に切要なり。たかきいやしき必ずならふべし。わが國の風俗にて、高位の人は算をならはず。是古の法にあらず。大名高家にうまるゝ人は、貧賤なる人より、殊更算法を知らずんば有るべからず。其故は、士卒の數、領内の民數、國郡の廣狹、田數、年貢所納の多少をかんがへ、國家の用分を制し、分限をはかり、入をはかりて出すことをさだめ、軍法において、敵身方の人數をはかり、土地の遠近廣狹をかんがふるにも、皆算數を用ひざれば、其詳なること知りがたし。是を以て、算を知らざれば、萬の事をはかるに、おろそかにしてつ

書、詩、春秋禮、樂の六書

六藝—禮、樂、射、御、書、數

なはずして人道たゝず。古禮は、もろこしの古書にしるせり。わが國にも今用ひて宜しき事多し、又宜しからざる事も多し。考へて用捨すべし。小兒の時より、父母につかへ、兄をうやまひ、孝弟を行ひ、君をたふとびつかへ、賓客朋友に交り、飲食言語立居ふるまひの法を、まづ學ばしむべし。中につきて、飲食の禮つゝしむべし。禮は飲食にはじまると古人いへり。飲食ほしいまゝにむさぼり無禮なれば、いやしくして人間の法にあらず、禽獸に似たり。今世に傳はる和禮は、足利氏の時におこれり。すこぶるわが國土の宜にかなひ、古禮にそむかざること多し。小兒の輩、まづ其要用をまなぶべし。次に書狀を書くに禮法あり。年やうやく長ぜば是をならふべし。是亦日用の要事なり。手跡よくしても、書禮を知らざれば法にあはず、ひがごと多し。音樂は、古よりもはら朝廷に傳りて、衆人のまなぶ事なりがたし。俗樂も、淫聲に非ずんば、忠孝義理の道、其のふる事など、風雅なる詞を以てつくりて歌章として、小兒の時より習はしめば、敎となり義理をたすくべし。今の俗樂の章歌は敎とならず。又、其ほど拍子のいそがはしきも、心をさわがしくして害あり。弓馬はいにしへよりわが國のくはしき敎あり。幼より學ぶべし。書法は唐やまとの古筆をまなぶべし。能書

文武訓

貝原益軒 著

文訓上

士ー說文に、數は一に始り十に終る、一十に从ふ、孔子曰く、十を推し一を合して士と爲す

四書ー大學、中庸、論語、孟子

六經ー易、

一 士は農工商の上に居て、民ををさむる位あれば、一心を以て萬事に通ぜずんばあるべからず。故に、古人字を作るに、士の字、下は一に从ひ、上は十に从ふ。一は一心なり、十は數の極なり。萬事萬物をすべていへり。しかれば農工商の一事一藝にかゝはりては、萬事の用にかなはず。故に、本を先にし末を後にし、先後の次第にしたがひて、廣く事をまなび知るべし。讀書學問するは本を勤むるなり。藝術をまなぶは末に達するなり。たとへば、草木の本幹立ちて枝葉しげるがごとし。本を本とし末を末として、本末かね備はるべし。學問は四書六經を專とし、史學と諸子に及ぶべし。藝術は六藝文武の法を學ぶべし。六藝は、貴賤ともに知らずしてかなはざる日用のわざなり。中につきて、幼より禮を早くならふべし。禮を知らざれば、よろづのわざ法にか

の遺編を世に公にせんことは、他日を待つのみ。

享保丙申冬至日　　竹田定直書

へりみず、或は事の重複をもいとはず、諄々として唯其理の明ならんことを要とし給ふ。故に此編においても、重複に似たることも處々に見え侍る。是亦先生人を導くにあつきの深志なれば、今更重複を删らんも其本意にあらざる故に、舊に依つて隻言半句をも列りのぞかず。是を見る人、其詞の或は鄙俚に似たる所をも、又其事の重複あるをもいとはずして、其理を玩味し其説を受用し給はば、幸甚しからんか。かくいひもてゆけば、あまりに事ながながしく、觀る人の倦勞もいかがと憚りおもへど、此度先生の遺編をはじめて世に出し侍るついでに、其仁意の誠切なるかたはしをも、世の人にしらせまほしくて、拙き筆をさしおきかね侍るにこそ。猶其餘

れども、其旨至つて遠く其意尤も深し。所謂道徳の實內に積で、榮華の文外にあらはるゝものなるべし。世儒或は內に道學の實なくして、外に君子の容を飾る類と、何ぞ天淵のみならんや。或は其鄙事を記し、名物を明せる書のごときも、事實の正しく辯論の確なること、博洽精約の筆に出でたれば、世間の用に補あること誠に大なりとすべし。就中文武の二は仁義を行ふの要道なれば、上一人より下庶士に至るまで、其ことわりを知り、其道を行はずんばあるべからず。今此編を熟讀せば、庸俗兒輩といふとも大槩をさとるべく、老師宿儒といふとも志を起すの資、豈すくなからんや。凡先生の著し給へる書、俗をさとすの志深切にして、詞のいやしきをもか

白日を度り、空に一生を過さんは、いと恐多きことなり。みづから他の材藝なし、幸に古人の書を讀みて、すこしの文字を作ることを知り得ぬれば、是を以て庸俗を曉喩すべきばかり人に補あるべし。性命道德の精微なるは、晩學の及ぶ所にあらず、況や先賢の遺言、既に著明にして且詳悉なれば、是を誦して餘あるべし。何ぞ末學の贅言をもちゐんや。只些少の文字を著はして、童蒙民俗の一助とすべきこと、みづからの任にあたれりとて、一生の間著述に筆をとゞめず、八十五歳にして簀を易へ給ふ迄、孜々として倦み給はず。先生の志仁にして且謙なること、誠にかくのごとし。其謙遜かくのごとくにして、且其著述し給ふ所は、俗話のあさはかなるやうな

に人を愛し俗をあはれむの仁心より出で、一念も名に近づき給ふ意なし。先生常に門人に語りて曰く、上天人を生じ、其才によりて人に益あることをなさしめ給ふ。上たる人の世を經濟し給ふより、下一材一藝ある者に至るまで、その程々につけて人に益ある事をなすは、各その天職なり。皇天我を生みたまふ、其恩德尤大なり。我を生みたまひて後、又飲食衣服居室財用に至るまで、我身を奉養する具、あまねく備はりて足らざることなきも、皆是天の賜なれば、其恩德亦廣大なり。人として此世に生長して天の恩德を享くる、其萬一にも報じがたし。只天の人をあはれみ給ふ心にしたがひて、人に益あることをなすのみ、其萬一に報ずべし。もし嘉穀を食ひ

肆柳枝軒に授けて刊布せしむ。そも〳〵先生少壯の比までは、程朱の書未だ世に普く行はれず、小學近思錄の如きも、是を讀む者猶すくなかりしを、當初先生京師に寓居し、二書を講說して學徒を導き、又備考を編輯して世に廣め給ふ。是先生著述の始にして、又吾邦において二書の註釋出でたるも、是を始とす。先生の功大なりと云ふべし。其後も相繼で著述多く、經義を發明し給ふ。然れども晚年に至りては、ひたすら民俗兒童の曉りやすく、日用の資となるべき事を俗話にて述作し給ふ。大和俗訓其始なり。相繼で家道訓樂訓等をあらはし、其他亦訓を以て名とせる書、猶若干部を出し給へり。今此文訓武訓も其一なり。凡先生著述を好み給ふこと、ひとへ

文訓序

益軒先生平生の著述すべて百餘種に及べり、其坊間に出て世に行はるゝは、三が一のみ。況や晩年に著し給へるたぐひは、猶草本のまゝにて、藏めて篋笥にあるも亦多し。正德甲午の秋、先生世を謝し給ひし後、同門の輩、其令嗣令姪と共に先生の舊堂に會集し、遺編を檢閱して、こと〴〵く梓に壽せんことを議す。爾後定直東行して江府に淹留し、ふたゝび裘葛を更へて、猶いまだ西に歸ることを得ず。鄕邑の同志も他の塵務に暇なく、荏苒として其宿志を果さず。此ごろ同志のもとより、わづかに文訓武訓各一部を淨謄し、便に附けて寄せこせぬ。定直歡喜に堪へず、すなはち京師に送りつかはし、書

正德三癸巳正月吉日

八十四翁貝原篤書

養生訓の後記

右にしるせし所は、古人の言をやはらげ、古人の意をうけて、おしひろめしなり。又先輩に聞ける所多し。みづから試みしるしある事は、臆說といへどもしるし侍りぬ。是養生の大意なり。其條目の詳なる事は說きつくしがたし。保養の道に志あらん人は、多く古人の書を讀んで知るべし。大意通じても、條目の詳なる事を知らざれば、其道を盡しがたし。愚生昔わかくして書を讀みし時、群書の內養生の術を說ける古語をあつめて門客にさづけ、其門類をわかたしむ。名づけて頤生輯要と云ふ。養生に志あらん人は考へ見給ふべし。こゝにしるせしは、其要をとれるなり。

一事林廣紀に、午後に灸すべしと云へり。

かねて用心すべし。

一病者、氣よわくして、つねのひねりたる灸炷をこらへがたき人あり、切艾を用ふべし。紙を幅一寸八分ばかりに縦に切りて、もぐさをおもさ各三分に秤にかけて長くのべ、右の紙にて巻き、其はしを糊にてつけ日にほし、一炷ごとに長さ各三分に切りて、一方は直に、一方は片削にし、すぐなる方の下にあつき紙を切りてつけ、日にほして灸炷とし、灸する時、鹽糊を其下に附けて灸すれば、熱痛甚しからずしてこらへやすし。灸炷(ノ)下にのりを附くるに、艾の下には附けず、まはりの紙の切口に附くる。もぐさの下に糊をつくれば、火下まで燃えず。此きりもぐさは、俄に熱痛甚しからずして、ひねりもぐさよりこらへやすし。然れども、ひねり艾より熱する事久しく、消ゆる事おそし。底に徹すべし。

一癰疽、及、諸瘡腫物の初發に、早く灸すれば、腫れあがらずして消散す。うむといへども、毒かろくして早く癒えやすし。項より上に發したるには、直に灸すべからず。三里氣海に灸すべし。凡腫物出でて後七日を過ぎば、灸すべからず。此灸法、三因方以下諸方書に出でたり。醫に問ひて灸すべし。

氣海―臍の下一寸半許のところ

除—古の暦の中段といふ處に註せる字

破の日—同上

身柱—ぼんのくぼ、襟首の中央のくぼまりたる處

厭死—物におそはれて恐れおびえて死ぬること

一切の頓死—云々—希許が曰く、卒暴の疾には須らく速に灸療すべし

り。脾胃虛し食滯りやすき人は、毎年二八月灸すべし。臍中より兩旁各二寸又一寸五分もよし。かはるぐ\灸すべし。灸炷の多少と大小は、其氣力に隨ふべし。虛弱の人老衰の人は、灸炷小にして、壯數もすくなかるべし。天樞などに灸するに、氣虛弱の人は、一日に一穴、二日に一穴、四日に兩穴灸すべし。一時に多くして熱痛を忍ぶべからず。日數をへて灸してもよし。

一灸すべき所をえらんで、要穴に灸すべし。みだりに所多く灸せば、氣血をへらさん。

一一切の頓死、或は厭死したるにも、足の大指の爪の甲の内、爪を去ること韮葉ほど前に、五壯か七壯灸すべし。

一衰老の人は、下部に氣すくなく、根本よわくして氣升りやすし。多く灸すれば氣上りて、下部彌空虛になり、腰脚よわし、おそるべし。多く灸すべからず。殊に上部と脚に多く灸すべからず。中部に灸すとも、小にして、一日に只一穴、或は二穴、一穴に十壯ばかり灸すべし。毎日灸して、壯數をかさねて、數十壯にいたるべし。一時に多く灸すべからず。一たび氣のぼりては、老人は、下部のひかへよわくしてくせになり、氣升る事やみがたし。老人にも、灸にいたまざる人あり、一槪に定めがたし。但

して胃の下に在り、兪は背の穴なり

三里―膝皿の下の外部の少しくぼみたる處

方術の書に云々―鍼灸聚英に曰く、諸の禁忌、惟四季忌む所は、素問に合ふに似たり、其の餘は、何の何時の代より起る所なるを知らず

は腰是なり。聚英に所ﾚ言かくの如し、まことに禁忌の日多き事信じがたし。今の人、只血忌日と、男子は除の日、女子は破の日を忌む。是亦いまだ信ずべからずといへども、しばらく舊説と時俗にしたがふのみ。凡術者の言、逐一に信じがたし。

一千金方に、小兒初生に病なきに、かねて鍼灸すべからず。もし灸すれば癇をなすといへり。癇は、驚風なり。小兒もし病ありて、身柱天樞など灸せば、甚いためる時は除き去りて、又灸すべし。若熱痛の甚しきを、其まゝにてこらへしむれば、五藏をうごかして驚癇をうれふ。熱痛甚しきをこらへしむべからず。小兒には、小麥の大さにして灸すべし。

一項のあたり、上部に灸すべからず、氣のぼる。老人氣のぼりては、くせになりてやまず。

一脾胃氣弱にして、食滯りやすく泄瀉しやすき人は、是陽氣不足なり。殊に灸治に宜し。火氣を以て土氣を補へば、脾胃の陽氣發生し、よくめぐりてさかんになり、食滯らず、食進み元氣ます。毎年二八月に、天樞水分脾兪腰眼三里を灸すべし。京門章門も、かはるぐ〵灸すべし。脾の兪胃の俞も、かはるぐ〵灸すべし。天樞は尤しるしあ

阿是の穴—千金方に曰く、吳蜀灸を行ふ法多く、阿是穴の法あり、言ふ、人病あれば、即ち其の上を按せしめ、若裏其の處に當れば、孔穴を問はず、即ち病を成す處を快ならしむるを得、即ち阿是と云ふ

脾兪—脾は五臟の一に

あり。是其灸すべき穴なり、是を阿是の穴と云ふ。人の居る處の地によりて、深山幽谷の內、山嵐の瘴氣、或は海邊陰濕ふかき處ありて、地氣にあてられ、病おこり若しは死にいたる。或は、疫病溫瘧流行する時、かねて此穴を數壯灸して、寒濕をふせぎ時氣に感ずべからず。灸瘡絕えざる程に時々少しづつ灸すれば、外邪おかさず。但禁灸の穴をば避くべし、一處に多く灸すべからず。

一今の世に、天樞脾兪など、一時に多く灸すれば、氣升りて痛忍へがたきとて、一日に一二壯每日灸して、百壯にいたる人あり。又三里を每日一壯づつ百日つゞけて灸する人あり。是亦時氣をふせぎ、風を退け、上灸を下し、衄をとめ、眼を明らかにし、胃氣をひらき食をすゝむ。尤益ありと云ふ。醫書においていまだ此說を見ず。されども、試みて其効を得たる人多しと云ふ。

一方術の書に禁灸の日多し。其日其の穴を忌むと云ふ道理、分明ならず。內經に、鍼灸の事を多くいへども、禁鍼禁灸の日をあらはさず、鍼灸聚英に、人神尻神の說、後世術家の言なり。素問難經にいはざる所、何ぞ信ずるに足らんやといへり。又曰、諸の禁忌、たゞ四季の忌む所、素問に合ふに似たり。春は左の脇、夏は右の脇、秋は臍、冬

こと有らば上と爲す風寒にあたるべからず云々―明堂下經に出づ

灸法古書に云々―明堂下經に出づ

灸瘡發せざれば云々―資生に曰く、凡そ艾を著けて、瘡發するを得れば所患即ち癒え、若し發せざれば其病癒えず

く肉厚くして、熱痛をよくこらふる人は、大にして壯數も多かるべし。もし元氣虛弱肌肉淺薄の人は、艾炷を小にしてこらへよくすべし。壯數も半減ずべし。甚熱痛して堪へがたきをこらふれば、元氣へり氣升り、血氣錯亂す。其人の氣力に應じ宜に隨ふべし。灸の數を幾壯と云ふは、强壯の人を以て定めていへるなり。然れば、灸經にいへる壯數も、人の强弱により病の輕重によりて、多少を斟酌すべし。古法にかゝはるべからず。虛弱の人は、灸炷小にしてすくなかるべし。虛人は、一日に一穴、二日に一穴灸するもよし。一時に多くすべからず。

一　灸して後、灸瘡發せざれば其病癒えがたし。自然にまかせ其まゝにては、人により灸瘡發せず。しかる時は、人事をもつくすべし。虛弱の人は瘡發しがたし。古人、灸瘡を發する法多し。赤皮の葱を三五莖青き所を去りて、糠のあつき灰中にて蒸し、わりて灸のあとをしば〳〵熨すべし。又生麻油をしきりにつけて發するもあり。又、灸のあとに一二壯灸して發するあり。又、燒鳥、燒魚、熱物を食して發する事あり。今試みるに、熱湯を以て、しきりに灸の痕をあたゝむるもよし。

一　阿是穴は、身の中いづれの處にても、灸穴にかゝはらず押して見るに、つよく痛む所

云ふ、醫の文灸一灼を用ふる、之を一壯といふ、人を壯にするを以て名と爲す
松柏云々―明堂下經に曰く、古來病に灸するに、松柏枳橘楡棗桑竹の八木を忌む、切に宜しく之を避くべし、火珠日に耀し、艾を以て之を承けて火を得る

炷に其燈の火をつくべし。或は香油にて紙燭をともして、灸炷を先身につけ置きて、紙燭の火を附くべし。松、柏、枳、橘、楡、棗、桑、竹、此八木の火を忌むべし。用ふべからず。

一坐して點せば坐して灸す、臥して點せば臥して灸す。上を先に灸し下を後に灸す。少きを先にし多きを後にすべし。

一灸する時、風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雷、陰霧、大暑、大寒、雷電、虹蜺にあはば止めて灸すべからず。天氣晴れて後灸すべし。急病はかゝはらず。灸せんとする時、もし大に飽き大に飢ゑ、酒に醉ひ、大に怒り憂ひ悲み、すべて不祥の時灸すべからず。房事は、灸前三日、灸後七日忌むべし。冬至の前五日後十日、灸すべからず。

一灸後淡食して、血氣和平に、流行しやすからしむ。厚味を食ひ過すべからず、大食すべからず、酒に大に醉ふべからず。熱麪、生冷、冷酒、動風の物、肉の化しがたき物、くらふべからず。

一灸法、古書には、其大さ根下三分ならざれば火氣達せずといへり。今世も、元氣つよ

古歌にも云
云―後拾遺集戀一實方の歌に、かくとだにえやはいぶきのさしもぐささしも知らじなもゆる思ひを。夫木廿二光俊の歌に、しもつけやしめぢが原の草がくれさしもはなしに燃ゆる思ひぞ
壯數―灸の火の數なり、陸佃が

一昔より、近江の膽吹山、下野の標茅が原を艾葉の名產とし、今も多く切りて賣る。古歌にも、此兩處のもぐさを詠めり。名所の產なりとも、取る時過ぎてのび過ぎたるは用ひがたし。他所の產も、地よくして葉うるはしくば、用ふべし。

一艾炷の大小は、各其人の强弱によるべし。壯なる人は大なるがよし。壯數も、さかんなる人は多きによろし。虛弱にてやせたる人は、小にしてこらへやすくすべし。多少は、所によるべし。熱痛をこらへがたき人は多くすべからず。大にしてこらへがたきは、氣血をへらし氣をのぼせて、甚害あり。瘦せて虛怯なる人、灸のはじめ熱痛をこらへがたきには、艾炷の下に鹽水を多く附け、或は鹽のりを附けて五七壯灸し、其後常の如くすべし。如此すればこらへやすし。猶もこらへがたきは、初五六壯は艾を早く去るべし。如此すれば後の灸こらへやすし。氣升る人は一時に多くすべからず。明堂灸經に、頭と四肢とに多く灸すべからずといへり。肌肉うすき故なり。又頭と面上と四肢に灸せば、小きなるに宜し。

一灸に用ふる火は、水晶を天日にかゞやかし、艾を以て下に受けて火を取るべし。又燧を以て、白石或は水晶をうちて火を出すべし。火を取りて後、香油を燈に點じて、艾

臼にてよくつきて云々—此法本草に詳しく出づ

本とす。元氣は陽氣なり。陽氣は、あたゝかにして火に屬す。陽氣は、よく萬物を生ず、陰血も亦元氣より生ず。元氣不足し、欝滯してめぐらざれば、氣減りて病生ず。血も亦へる。然る故、火氣をかりて陽をたすけ元氣を補へば、陽氣發生してつよくなり、脾胃調ひ食すゝみ、氣血めぐり飲食滯塞せずして、陰邪の氣去る。是灸のちからにて、陽をたすけ氣血をさかんにして、病をいやすの理なるべし。

一艾葉とは、もえくさの略語なり。三月三日、五月五日に採る。然れども、長きは惡しき故に、三月三日尤よし。うるはしきをえらび、一葉づつ摘みとりて、ひろき器に入れ、一日日に干して後、ひろくあさき器に入れひろげ、かげほしにすべし。數日の後よくかわきたる時、又しばし日に干して、早く取入れ、あたゝかなる内に、臼にてよくつきて、葉のくだけてくづとなれるを、ふるひにてふるひ捨て、白くなりたるを、壺か箱に入れ、或は袋に入れをさめ置きて用ふべし。又かわきたる葉を袋に入れ置き、用ふる時臼にてつくもよし。莖ともに編みて、檐につり置くべからず、性よわくなる。用ふべからず。三年以上、久しきを用ふべし。用ひて灸する時、あぶりかわかすべし、灸に力ありて火もえやすし。しめりたるは功なし。

渾々ー血の流るゝ貌
漉々ー汗の滴る貌

人を刺すことなかれ、大飢の人を刺すことなかれ。大渴の人、新に飽ける人、大驚の人を刺すことなかれといへり。又曰、形氣不足病氣不足の人を刺すことなかれ。是內經の戒なり。是皆、有レ瀉而無レ補を謂ふなり、と正傳にいへり。又浴して後、卽時に鍼すべからず、酒に醉へる人に鍼すべからず、食に飽きて卽時に鍼さすべからず。鍼醫も病人も、右內經の禁を知りて守るべし。鍼を用ひて利ある事も害する事も、藥と灸より速なり。よく其利害をえらぶべし。つよく刺して、痛み甚しきはあしし。又右にいへる禁戒を犯せば、氣へり、氣のぼり、氣うすく、はやく病を去らんとして、かへつて病くはゝる。是よくせんとして惡しくなるなり。つゝしむべし。

一 衰老の人は、藥治鍼灸導引按摩を行ふにも、にはかに癒さんとてあらくすべからず。あらくするは、是卽效を求むるなり。たちまち禍となる事あり。若當時快しとても、後の害となる。

○灸　治

一 人の身に灸をするは、いかなる故ぞや。曰、人の身の生けるは、天地の元氣をうけて

生の要なり、終身之を守りて可なり

香月牛山─貝原氏同時代の人にして、始は豊前中津侯に仕へしが、後致仕して京都に出で醫を業となせり、其著醫學鉤玄、育草等數種あり

熇々─熱の熾んなる貌

ごとくにすべし。小兒は、陽さかんにして熱多し。つねに熱をおそれて、熱をもらすべし。あたゝめ過せば筋骨よわし。天氣よき時は、外に出して風日にあたらしむべし。如此すれば、身堅固にして病なし。肌に著する服は、ふるき布を用ふ。新しき衣新しき綿は、あたゝめ過してあしし、用ふべからず。

一小兒を保養する法は、香月牛山醫士のあらはせる育草に詳に記せり。考へ見るべし。故に、今こゝに畧せり。

○鍼

一鍼を刺す事はいかん。曰、鍼をさすは、氣血の滯をめぐらし、腹中の積をちらし、手足の頑痺をのぞく。外に氣をもらし、内に氣をめぐらし、上下左右に氣を導く。積滯腹痛などの急症に用ひて消導する事、藥と灸より速なり。積滯なきにさせば元氣をへらす。故に、正傳或問に、鍼に瀉あつて補なしといへり。然れども、鍼をさして滯を瀉し、氣めぐりて塞がざれば、其あとは食補も藥補も爲しやすし。内經に、熇々の熱を刺すことなかれ、渾々の脉を刺すことなかれ、漉々の汗を刺すことなかれ、大勢の

坐すること

盤坐—膝を組みてすわること

小兒をそだつる云々—保嬰論に曰く、若し小兒の安きを要せば、須らく三分の饑と寒とを帶びしむべし、此れ攝

一つねに靜養すべし、あらき所作をなすべからず。老人は、少しの勞動により、少しのやぶれ、疲れ、うれひによりて、たちまち大病おこり死にいたる事あり。常に心を用ふべし。

一老人は、つねに盤坐して、凭几を後に置きてよりかゝり坐すべし。平臥を好むべからず。

○育　幼

一小兒をそだつるは三分の飢と寒とを存すべし、と古人いへり。いふ意は、小兒は、少し飢やし、少しひやすべしとなり。小兒にかぎらず、大人も亦かくの如くすべし。小兒に、味よき食に飽かしめ、きぬ多く著せてあたゝめ過すは、大にわざはひとなる。俗人と婦人は、理にくらくして、子を養ふ道を知らず、只あくまでうまき物を食せ、きぬあつく著せてあたゝめ過すゆゑ、必ず病多く、或は命短し。貧家の子は衣食ともしき故、無病にしていのち長し。

一小兒は、脾胃もろくしてせばし。故に食にやぶられやすし。つねに、病人をたもつが

不時の食―食すべき定時以外の食事

より〳〵―折々、時々

兀坐―ぼんやりとして

補養すべし。病なきに、偏なる藥を用ふべからず、かへつて害あり。

一　朝夕の飯、常の如く食して、其上に又餻餌麪類など、わかき時の如く多くくらふべからず、やぶられやすし。只、朝夕二時の食、味よくして進むべし。晝間夜中不時の食このむべからず、やぶられやすし。殊に藥をのむ時、不時に食すべからず。

一　年老いては、わが心の樂の外、萬端心に挾むべからず。時にしたがひ自樂むべし。自樂むは、世俗の樂に非ず、只心にもとよりある樂を樂み、胸中に一物一事のわづらひなく、天地、四時、山川の好景、草木の欣榮、是亦樂むべし。

一　老後官職なき人は、常に只わが心と身を養ふ工夫を專にすべし。老境に無益のつとめのわざと藝術に心を勞し、氣力をつひやすべからず。

一　朝は、靜室に安坐し香をたきて、聖經を少し讀誦し、心をいさぎよくし俗慮をやむべし。道かわき風なくば、庭圃に出でて、從容として緩歩し、草木を愛玩し時景を感賞すべし。室に歸りても、閑人を以て閑事をなすべし。より〳〵几案硯中のほこりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しば〳〵兀坐して睡臥すべからず。又世俗に廣く交るべからず。老人に宜しからず。

をはじめ通鑑綱目、小學、文集、語類等の著あり

許衡―字は仲平、家世世農を業とせしが、衡篤實にして學を好み國子祭酒に至る

は、滯りて害あり。肉をすくなくするは、一には胃を寛くして氣を養ひ、一には用を節にして財を養ふ、といへり。朱子の此言養生に切なり。若き人も如レ此すべし。

一老人は、大風雨大寒暑大陰霧の時、外に出づべからず。かゝる時は、内に居て、外邪をさけて靜養すべし。

一老いては、脾胃の氣衰へよわくなる。食すくなきに宜し、多食するは危し。老人の頓死するは、十に九は皆食傷なり。わかくして脾胃つよき時に、ならひて食過ぐれば、消化しがたく、元氣ふさがり病おこりて死す。つゝしみて食を過すべからず。ねばき飯、こはき飯、もち、だんご、麪類、糯の飯、獸の肉、凡消化しがたき物を多くくらふべからず。

一衰老の人、あらき物多くくらふべからず。精しき物を少しくらふべし、と元の許衡いへり。脾胃よわき故なり。老人の食如レ此あるべし。

一老人病あらば、先食治すべし。食治應ぜずして後藥治を用ふべし。是古人の説なり。人參黃芪は上藥なり、虚損の病ある時は用ふべし。病なき時は、穀肉の養の益ある事參芪の補に甚まされり。故に、老人には、つねに味美く性よき食物を少しづつ用ひて

凡人なれば云々—神佛にあらぬただ人なれば我心にかなふ事のみありがたかるべしと思ひて、人の過を咎むべからず

うき世のならひ—憂き事多き人世のならひ

朱子—宋代の大學者、四書集註、五經の集傳

もあだにくらすべからず。世のなかの人のありさま、我が心にかなはずとも、凡人なればさこそあらめと思ひて、我が子弟をはじめ、人の過惡をなだめゆるして、とがむべからず、いかりうらむべからず。又わが身不幸にして福うすく、人われに對して横逆なるも、うき世のならひ斯くこそあらめと思ひ、天命を安じてうれふべからず。つねに樂しみて日を送るべし。人をうらみいかり、身をうれひなげきて、心をくるしめ樂まずして、はかなく年月を過ぎなん事をしむべし。かくをしむべき月日なるを、一日もたのしまずして、むなしく過ぎぬるは愚なりと云ふべし。たとひ家貧しく幸なくして、うゑて死ぬとも、死ぬる時までは樂みて過すべし。貧しきとて、人にむさぼり求め、不義にして命を惜むべからず。

一年老いては、やうやく事をはぶきてすくなくすべし。事をこのみて、おほくすべからず。このむ事しげければ事多し。事多ければ心氣つかれて、樂をうしなふ。

一朱子六十八歳、其子に與ふる書に、衰病の人、多くは飲食過度により病くはゝる。殊に、肉多く食するは害あり。朝夕、肉は只一種少し食すべし、多く食ふべからず。あつものに肉あらば、飣には無きがよし。晩食には肉なきが尤よし。肉の數多く重ぬる

むづかしく思ひて—いやに思ひて
悖徳—道にはづれたる惡行、孝經に、其親を愛せずして他人を愛する者之を悖徳と謂ふ
天氣和暖の日云々—養老新書に依れり
けぢめ—ちがひ、差別
あだにくらす—徒に暮す

せずして、他人を愛するなり。悖徳と云ふべし。不孝の至りなり。おろかなるかな。

一天氣和暖の日は、園圃に出で、高き所に上り、心をひろく遊ばしめ、鬱滞を開くべし。時々花木を愛し遊賞せしめて、其意を快くすべし。されども、老人みづからは、園圃花木に心を用ひ過して、心を勞すべからず。

一老人は氣よわし。萬の事用心ふかくすべし。すでに其事にのぞみても、わが身をかへり見て、氣力の及びがたき事はなすべからず。

一とし下壽を越え七十にいたりては、一年をこゆるもいとかたき事になん。此ころにいたりては、一とせの間にも、氣體のおとろへ、時々にかはりゆく事、わかき時數年を過ぐるよりも猶甚けぢめあらはなり。斯くおとろへゆく老の身なれば、よくやしなはずんば、よはひを久しくたもちがたかるべし。又此としごろにいたりては、一とせを經る事、わかき時一二月を過ぐるよりはやし。おほからぬ餘命をもちて、斯く年月早くたちぬれば、此後のよはひ、いく程もなからん事を思ふべし。人の子たらん者此時心を用ひずして孝をつくさず、むなしく過ぎなん事愚なるかな。

一老いての後は、一日を以て十日として、日々に樂むべし。つねに日ををしみて、一日

酒食精しく云々—晉齋心法に委し

老人はことに生冷云々—養老新書に曰く、老人の食は、大底其の温熱熟軟に宜しく、粘硬生冷を忌む

べからず。第一、心にそむかず心を楽ましむべし。是志を養ふなり。又口腹の養におろそかなるべからず。酒食精しく、味よき物をすゝむべし。食の精しからざるあらき物、味あしき物、性あしき物をすゝむべからず。老人は、腸胃よわく、あらき物にやぶられやすし。

一衰老の人は脾胃よわし。夏月は尤慎みて保養すべし。暑熱によりて、生、冷の物をくらへば泄瀉しやすし。瘧痢もおそるべし。一たび病すれば大にやぶれて、元氣へる。殘暑の時、殊におそるべし。又寒月は、老人は陽氣すくなくして、寒邪にやぶられやすし。心を用ひてふせぐべし。

一老人は、ことに、生冷、こはき物、あぶらけねばく滯りやすき物、こがれてかわける物、ふるき物、くさき物を忌む。又味偏なる物、味よしとても多く食ふべからず。夜食を殊に心を用ひてつゝしむべし。

一年老いては、さびしきをきらふ。子たる者、時々侍り、古今の事しづかに物がたりして、親の心をなぐさむべし。もし朋友妻子には和順にして、久しく對談する事をよろこび、父母に對する事をむづかしく思ひて、たえ〴〵にして疎くするは、是其親を愛

颺言―聲をはり上げて物いふ事

横逆―よこしまにして不順當なること

をいからしむるは、子の大不孝なり。又子としてわが身の不孝なるを、親に咎られ、かへつて親の老衰したる由を人に告ぐ。是大不孝なり。不孝にして父母をうらむるは、悪人のならひなり。

一 老人の保養は、常に元氣を惜みてへらすべからず。氣息を靜にして、あらくすべからず。言語をゆるやかにして早くせず、言すくなくし、起居行歩をもしづかにすべし。言語あらゝかに、口はやく聲高く、颺言すべからず。怒なくうれひなく、過ぎ去りたる人の過をとがむべからず、我が過をしきりに悔ゆべからず、人の無禮なる横逆をいかりうらむべからず。是皆、老人養生の道なり。又老人の德行のつゝしみなり。

一 老いては氣すくなし。氣をへらす事を忌むべし。第一、いかるべからず。うれひ、かなしみ、泣き、なげくべからず。喪葬の事にあづからしむべからず。死を弔ふべからず。思ひを過すべからず。尤多言を忌む。口早く物云ふべからず、高く物いひ、高くわらひ、高くうたふべからず。道を遠く行くべからず、道をはやく行くべからず、重き物をあぐべからず。是皆氣をへらさずして、氣をしむなり。

一 老人は體氣よわし。是を養ふは大事なり。子たる者、つゝしみて心を用ひおろそかにす

て之を忠養す

孔子云々ー論語郷黨篇に出づ

かに事すくなくて、人に交る事も稀ならんこそ、あひにあひて宜しかるべけれ。是も亦老人の氣を養ふ道なり。

一老後は、わかき時より、月日の早き事十倍なれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし、喜樂してあだに日をくらすべからず。つねに時日ををしむべし。心しづかに從容として餘日を樂しみ、いかりなく慾すくなくして、殘軀をやしなふべし。老後、一日も樂まずして、空しく過すはをしむべし。老後の一日千金にあたるべし。人の子たる者、是を心にかけて思はざるべけんや。

一今の世、老いて子に養はるゝ人、わかき時より却つていかり多く慾ふかくなりて、子をせめ人をとがめて、晩節をたもたず、心をみだす人多し。つゝしみていかりと慾とをこらへ、晩節をたもち、物ごとに堪忍ふかく、子の不孝をせめず、つねに樂みて殘年をおくるべし。是老後の境界に相應してよし。孔子、年老い血氣衰へては得るを戒め給ふ。聖人の言おそるべし。世俗、わかき時は頗るつゝしむ人あり。老後をかへつて多慾にして、いかりうらみ多く、晩節をうしなふ人多し。つゝしむべし。子としては是を思ひ、父母のいかりおこらざるやうに、かねて思ひはかり恐れ愼むべし。父母

養生訓巻第八

人の子となりて云々―論語に曾子曰く、孝子の老を養ふや其心を樂ましめ、其志に違はず、其耳目を樂ましめ、其寢處を安くし、其飲食を以

○養老

一人の子となりては、其おやを養ふ道を知らずんばあるべからず。其心を樂ましめ、其心にそむかず、いからしめず、うれへしめず、其時の寒暑にしたがひ、其居室と其寢所をやすくし、其飲食を味よくして、まことを以て養ふべし。

一老人は、體氣おとろへ腸胃よわし、つねに小兒を養ふごとく心を用ふべし。飲食のこのみきらひをたづね、其寒溫の宜きをこゝろみ、居室をいさぎよくし、風雨をふせぎ、冬暖かに夏涼くし、風寒暑濕の邪氣をよく防ぎて犯さしめず、常に心を安樂ならしむべし。盜賊水火の不意なる變災あらば、先兩親を驚かしめず、早く介保し出すべし。變にあひて病起らざるやうに心遣あるべし。老人は、驚けば病おこる。おそるべし。

一老の身は、餘命久しからざる事を思ひ、心を用ふる事わかき時にかはるべし。心しづ

末薬—薬研にて細末にしたる薬

つかふるは大便つかふるなり。大便滞らざるやうに治すべし。麻仁、杏仁、胡麻など、つねに食すれば、腸胃うるほひて便結せず。

一上中部の丸薬は、早く消化するをよしとす。故に小丸を用ふ。早く消化する故なり。今新なる一法あり、用ふべし。末薬をのりに和して、つねの如くに丸ぜず、線香の如く長さ七八寸に、手にてもみて引きのべ、線香より少し大にして日に干し、生干の時、長さ一分餘にみじかく切りて丸ぜず、其まゝ日にほすべし。是一づつ丸じたるより消化しやすし。中部を治するに此法宜し。下部に達する丸薬には此法宜しからず。此法一粒づつ丸ずるよりはか行きて早く成る。

のみをはかる最も小き秤

胡荽—字書に、音綏香菜とあり、こえんどろ

蘿藦—前に出づ

祕結—つまりて通じあしきこと

をはらひ、悪臭を消し穢をさり、神明に通ず。いとまありて、静室に坐して香をたきて默坐するは、雅趣をたすけて心を養ふべし。是亦養生の一端なり。香に四品あり。たき香あり、掛香あり、食香あり、貼香あり。たき香とはあはせたきものの事なり。からの書に、百和香と云ふ。日本にも、古今和歌集の物の名に百和香を詠めり。かけ香とは、かをり袋、にほひの玉などを云ふ。貼香とは、花の露、兵部卿など云ふ類の、身につくる香なり。食香とは、食して香よき物、透頂香、香茶餅、團茶など云ふ物の事なり。

一 悪臭を去るに、蒼朮を焚くべし。胡荽の實をたけば、邪氣をはらふ。又痘瘡のけがれを去る。蘿藦の葉を干してたけば、糞小便の悪氣をはらふ。手のけがれたるにも、蘿藦の生葉を採みて塗るべし。腥き臭、あしき物を食したるに、胡荽をくらへば悪臭さる。蘿藦のわか葉を煮て食すれば、味よく性よし。

一 大便、瀉しやすきは大にあしく、少し祕するはよし。老人の祕結するは壽のしるしなり、尤よし。然れども、甚祕結するはあしし。凡そ人の脾胃つかへ食滯り、或は腹痛し不食し、氣塞る病ずる人、世に多し。是多くは大便通じがたくして滯る故しかり。

名醫方考の說に依れり

東垣—前に出づ

中焦の病—上中下三焦あり、上焦は心臟の下、中焦は胃の中脘、下焦は膀胱の上にありて、水分の排泄を掌るものとす、六腑の一なり

釐等—りんばかりともいふ、釐目

部にありて、五藏六府の根とす。腎氣虛すれば、一身の根本衰ふ。故に、養生の道は腎氣をよく保つべし。腎氣亡びては、生命を保ちがたし。精氣を惜まずして、藥治と食治とを以て、腎を補はんとするは末なり。效なかるべし。

一東垣曰、細末の藥は經絡にめぐらず、只胃中藏府の積を去る。下部の病には大丸を用ふ。中焦の病は次レ之。上焦を治するには極めて小丸にす。うすき糊にて丸ずるは、化しやすきに取る。濃き糊にて丸ずるは、おそく化して中下焦に至る。

一丸藥、上焦の病には、細にしてやはらかに早く化しやすきがよし。中焦の藥は、小丸にして堅かるべし。下焦の藥は、大丸にして堅きがよし。是頤生微論の說なり。又湯は久しき病に用ふ、散は急なる病に用ふ、丸はゆるやかなる病に用ふる事、東垣が珍珠嚢に見えたり。

一中夏の秤も、日本の秤と同じ。藥を合はするには、かねて一服の分量を定め、各品の分釐をきはめ、釐等を用ひてかけ合すべし。藥により、輕重甚だかはれり。多少を以て、分量を定めがたし。

一諸香の鼻を養ふ事、五味の口を養ふがごとし。諸香は、是を嗅げば正氣をたすけ邪氣

生熟の間―なまと煮過ぎたるとの中間ほどよき時

はちく竹―淡竹、節に白粉あり、節の間眞竹より短く能く成長す、筍は食ふべし

腎は水を主る―此の項

一 利藥を久しく煎じつめては、消導發散すべき生氣の力なし。煎じつめずして飪を失はざる生氣あるを服して、病をせむべし。たとへば、茶を煎じ、生魚を煮、豆腐を煮るが如し。生熟の間よき程の飪を失はざれば、味よくして痞へず。飪を失へば、味あしくしてつかへやすきが如し。

一 毒にあたりて藥を用ふるに、必ず熱湯を用ふべからず。熱湯を用ふれば毒彌甚し。冷水を用ふべし。これ事林廣記の說なり。知らずんばあるべからず。

一 食物の毒、一切の毒にあたりたるに、黑豆甘草を濃く煎じ、冷になりたる時しきりに飲むべし。溫熱なるを飲むべからず。はちく竹の葉を加ふるもよし。もし毒をけす藥なくば、冷水を多く飲むべし。多く吐瀉すればよし。是古人急に備ふる法なり。知るべし。

一 酒を煎湯に加ふるには、藥を煎じて後、あげんとする時加ふべし。早く加ふるはあしし。

一 腎は、水を主る。五藏六府の精をうけてをさむ。故に五藏盛なれば腎水盛なり。腎の藏ひとつに精あるに非ず。然れば、腎を補はんとて專腎藥を用ふべからず。腎は下

點心―間食

枯れたる蘆の火云々―李時珍の説

よし。酒力藥に勝てば驗なし。醴も飲むべからず。日長き時も、晝の間菓子點心など食ふべからず。藥力のめぐる間は食を忌むべし。點心をくらへば氣を塞ぎて、晝の間藥力めぐらず。又死人産婦など、けがれ忌むべき物を見れば氣をふさぐ故、藥力めぐりがたく滯りやすくして、藥のしるしなし。いましめて見るべからず。

一補藥を煎ずるには、かたき木かたき炭などのつよき火を用ふべからず。枯れたる蘆の火、枯竹、桑柴の火、或はけし炭など、一切のやはらかなる火よし。烈しく燃ゆる火を用ふれば、藥力を損ず。利藥を煎ずるには、かたき木かたき炭などの、熾なる強き火を用ふべし。是藥力をたすくるなり。

一藥一服の大小輕重は、病症により人の大小强弱によりて增減すべし。補湯は、小劑にして少しづつ服し、おそく効をとるべし。多く用ひ過せば滯りふさがる。發散瀉下疎通の利湯は、大劑にしてつよきに宜し、早く効をとるべし。

一藥を煎ずるは磁器よし。陶器なり、又砂罐と云ふ。銅を忌まざる藥は、ふるき銅器もよし。新しきは銅氣多くしてあしし。世俗に藥鍋と云ふは、銅厚くして銅氣多し。藥罐と云ふは、銅うすくして銅氣すくなし。形小なるがよし。

市廛—町の店

肉ひしほ—魚肉などの鹽から

なし物—魚醬、しほからの類

ねばき物—粘り氣の強き食物

一棗は、樹頭に在りてよく熟し、色の靑きが白くなり、少し紅まじる時とるべし。靑きはいまだ熟せず、皆紅なるは熟し過ぎて肉爛れてあしし。色少しあかくなり熟し過ぎざる時とり、日に久しくほし、よくかわきたる時蒸てほすべし。生にて蒸すべからず。生干もあしし。藥舖及市廛に賣るは、未熟なるを干して賣る故に性あしし、用ふべからず。或は樹上にて熟し過ぎたるも、たゞれてあしし、用ふべからず。棗樹は、わが宅に必ず植うべし。熟してよき比の時とるべし。

一凡藥を服して後久しく飮食すべからず。又藥力のいまだめぐらざる内に酒食を忌む。又藥を飮みてねぶり臥すべからず。ねぶれば藥力めぐらず、滯りて害となる。必ず戒むべし。

一凡藥を服する時は、朝夕の食、常よりも殊につゝしみえらぶべし。あぶら多き魚鳥獸、なます、さしみ、すし、肉ひしほ、なし物、なまぐさき物、ねばき物、かたき物、一切の生冷の物、生菜の熟せざる物、ふるくけがらはしき物、色あしく臭あしく味變じたる物、生なる菓、つくりたる菓子、あめ、砂糖、もち、だんご、氣をふさぐ物、消化しがたき物、食ふべからず。又藥を飮む日は酒を多く飮むべからず。飮まざるは尤

井華水―遠生錄に曰く、平旦第一に汲めるものを井華水と爲す、卽ち用ひて病を療す
平旦―夜のあけ方

工とす。是からやまと風氣の大に異なる所なり。然れば補藥を小服にし、甘草を減じ棗を少し用ふる事、宜なり。

一凡藥を煎ずるに水をえらぶべし。淸くして味よきを用ふ。新に汲む水を用ふべし。早天に汲む水を井華水と云ふ。藥を煎ずべし。又茶と羹を煮るべし。新汲水は、平旦ならでも、新に汲みていまだ器に入れざるを云ふ。是亦用ふべし。汲みて器に入れ久しくなるは用ふべからず。

一今世の俗は、利湯をも、煎じたる滓に、水一盞入れて半分に煎じ別に煎じたると合せ服す。利湯は、かくの如く滓まで熟し過しては煎力よわくして病をせむるにちからなし。一度煎じて其滓は捨つべし。

一生薑を片とするは、生薑根には肢多し。其内、一肢を縦に長く剖るに、大小にしたがひて、三片或は四片とすべし。たてに割るべし。或問ふ、生薑、醫書に其おもさ幾分と云はずして幾片と云ふは何ぞや。答曰、新に掘り出せるは生にしておもく、掘り出して日を經たるはかわきて輕ければ、其重さ幾分と定めがたし。故に、幾分と云はずして、幾片と云ふ。

龍眼肉―熱帯地方に産する喬木、其の實木槵樹の實の如く圓くして外皮に細き皺あり、其内に甘き子あり、かげ乾にして藥用とす

一生薑は、藥一服に一片、若風寒發散の劑或は去痰藥には、二片を用ふべし。皮を去るべからず。乾きたると干たるは用ふべからず。或曰、生薑、補湯には二分、利湯には三分、嘔吐の症には四分加ふべしと云ふ。是生なる分量なり。

一棗は、大なるをえらび用ひて、核を去り、一服に半分入れ用ふべし。つかへやすき症には去るべし。利湯には、棗を用ふべからず。中夏の書には、利湯にも、方によりて棗を用ふ。日本の人には泥みやすし、加ふべからず。加ふれば藥力ぬるくなる。中滿食滯の症、及藥のつかへやすき人には、棗を加ふべからず。龍眼肉も、つかへやすき症には去るべし。

一中夏の書、居家必用、居家必備、齊民要術、農政全書、月令廣義等に、料理の法を多く載せたり。其載する所、日本の料理に大にかはり、皆肥濃膏腴油膩の具、甘美の饌なり。其食味甚おもし。中土の人は腸胃厚く、稟賦つよき故に、かゝる重味を食しても滯塞せず。今世、長崎に來る中夏人も亦如此と云ふ。日本の人は、壯盛にても、かやうの饌食をくらはゞ、飽滿し滯塞して病おこるべし。日本の人の饌食は、淡くしてかろきをよしとす。肥濃甘美の味を多く用ひず。庖人の術も味かろきをよしとし良

沈存中—宋代の人、名は括、存中は字なり、該博にして律學醫卜通ぜざる所なかりき。

麁末とし—あらきざみとなし

禀賦—うまれつき

一中夏の煎法右の如し。朝鮮人に尋ねしにも、中夏の煎法と同じと云ふ。

一宋の沈存中が筆談と云ふ書に曰、近世は、湯を用ひずして煮散を用ふといへり。然れば、中夏には此法を用ふるなるべし。煮散の事、筆談に其法詳ならず。煮散は、藥を麁末とし、細布の藥袋のひろきに入れ、熱湯の沸き上る時藥袋を入れ、しばらく煮て、藥汁出でたる時早く取りあげ用ふるなるべし。麁末の散藥を煎ずる故煮散と名づけしにや。藥汁早く出で、早く取り上げ、にえばなを服する故藥力つよし。煎じ過せば、藥力よわく成りてしるしなし。此法、利湯を煎じて藥力つよかるべし。補湯には此法用ひがたし。煮散の法、他書においてはいまだ見ず。

一甘草をも、今の俗醫、中夏の十分一用ふるはあまり小にして、他藥の助となりがたかるべし。せめて、方書に用ひたる分量の五分一可レ用と云ふ人あり。此の言むべなるかな。人の禀賦をはかり病症を考へて、加へ用ふべし。日本の人は、中華の人より體氣薄弱にして、純補をうけがたし。甘草棗など斟酌すべし。李中梓が曰、甘草性緩なり。多く用ふべからず。一は、甘きはよく脹をなすをおそる。一は、藥餌功なきをおそる是、甘草多ければ、一は氣をふさぎて痞へやすく、一は藥力よわくなる故なり。

烏梅―ほしたる梅の實、其色黑し。

醫書大全―熊宗立の著

ぶし。もし用ひば、細に嚙くだきて用ふべし。

一 中華の書に、藥劑の量數をしるせるを見るに、八解散など、毎服二匁、水一盞、生薑三片、棗一枚、煎じて七分にいたる。是は一日夜に二三服も用ふべし。或は方によりて、毎服三匁、水一盞半、生薑五片、棗一枚、一盞に煎じて滓を去る。香蘇散などは、日に三服といへり。まれには、滓を一服として煎ずと云ふ。多くは滓を去るといへり。人參養胃湯などは、毎服四匁、水一盞半、生薑七片、烏梅一箇、煎じて七分にいたり、滓を去る。參蘇飮は、毎服四匁、水一盞、生薑七片、棗一箇、六分に煎ず。藿香正氣散、敗毒散は、毎服二匁、水一盞、生薑三片、棗一枚、七分に煎ず。寒多きは熱服し、熱多きは溫服すといへり。是皆藥劑一服の分量は多く、水を用ふる事すくなし。然れば煎湯甚濃くなるべし。日本の煎法の、小服にして水多きに甚異れり。局方に、小兒には半錢を用ふ。兒の大小をはかつて、加減すといへり。又、小兒の藥方、毎服一匁、水八分、煎じて六分にいたるといへるもあり。醫書大全、四君子湯方後曰、右剉如㆓麻豆大㆒、毎服一兩、水三盞、生薑五片、煎至㆓一盞㆒。是一服を十匁に合せたるなり。水は甚だ少し。

空心—空腹になりたる時食物の十分消化したる後
吐逆—はき又はもどすこと
粗率—そゝかしきこと

ぐりがたし。上部の病、又腸胃の間の病によし。煎湯は、散薬より其功するどなり。上中下腸胃經絡にめぐる。泡薬は、煎湯より猶するどなり。外邪、霍亂、食傷、腹痛に用ふべし。其功早し。

一入門にいへるは、薬を服するに、病上部にあるには、食後に少しづつ服す。一時に多く飲むべからず。病中部に在るには、食遠に服す。病下部にあるには、空心にしきりに多く服して、下に達すべし。病四肢血脈にあるには、食にうゑて日中に宜し。病、骨髓に在るには、食後夜に宜し。吐逆して薬を納めがたきには、只一すくひ、少しづつしづかに飲むべし、急に多く飲むべからず。是薬を飲む法なり。知らずんばあるべからず。

一又曰、薬を煎ずるに砂罐を用ふべし。やきものなべなり。又曰、人をえらぶべし。いふ意は、心謹信なる人に煎じさせてよしとなり。粗率なる者に任すべからず。

一薬を服するに、五藏四肢に達するには湯を用ふ。胃中にとゞめんとせば散を用ふ。下部の病には丸に宜し。急速の病ならば湯を用ふ。緩々なるには散を用ふ。甚緩き症には丸薬に宜し。食傷腹痛などの急病には、煎湯を用ふ。散薬も可なり、丸薬はに

李中梓の著

節制―程よくする事

古人の說―李時珍の說

局方―和劑局方

藥不レ嫌レ生。此法、藥を煎ずる要訣なり。補湯は、久しく煎じて熟すれば、やはらかにして能く補ふ。利藥は、生氣のつよきを用ひて、はげしく病邪をうつべし。

一 補湯は、煎湯熱き時、少しづつ飲めばつかへず。少しづつ飲みて、ゆるやかに驗を得べし。一時に多く服すべからず。補湯を服する間、殊に酒食を過さず、一切の停滯する物くらふべからず。酒食滯塞し、或は藥を服し過し、藥力めぐらざれば、氣をふさぎ、腹中滯り、食を妨げて病をます。しるしなくして害あり。故に補藥を用ふる事、其節制むづかし。良醫は、用ひやう能くして、なづまず。庸醫は、用ひやうあしくして、滯る。古人は、補藥を用ふる其間に、邪を去る藥を兼ね用ふ。邪氣去れば、補藥にちからあり。補に專一なれば、なづみて益なく、かへつて害あり。是、古人の說なり。

一 利藥は、大服にして、武火にて早く煎じ、多くのみて、速に效をとるべし。然らざれば、邪去りがたし。局方曰、補藥は、水を多くして煎じ、熟服して效をとる。

一 凡、丸藥は、性尤やはらかに、其功鈍くして銳ならず。下部に達する藥、又腸胃の積滯をやぶるによし。散藥は、細末せる粉藥なり。丸藥よりするどなり。經絡にはめ

外邪—風寒暑濕の如き外より來りて身體を傷ふもの

藥末—藥の細末となりたるもの

頤生微論—

をして、しばし置くべし。久しくふたをおけば、藥汁出で過ぎて、力なし、藥汁出で、熱湯の少しさめて、溫になりたる好燗の時飮むべし。かくの如くして、二度泡し、二度飮みて後、其滓は捨つべし。袋のかすを搾るべからず。藥汁濁りてあしし。此法、藥力つよし。利藥には、此煎法も宜し。外邪、食傷、腹痛、霍亂などの病には、煎湯よりも、此法の功するどなり。用ふべし。振藥は、用ふべからず。此法、藥汁早く出で藥力つよし。たとへば、茶を沸湯に浸して其にえばなを飮めば、其氣つよく味もよし。久しく煎じ過せば、茶の味も氣もあしくなるが如し。

一世俗には、振藥とて、藥を袋に入れて、熱湯につけて、箸にてはさみ、しきりに振動し、藥汁を出して服す。是は、自然に藥汁出づるにあらず、しきりにふり出す故、藥湯にごり、藥力滯りやすし。補藥は、常の煎法の如く、煎じ熟すべし。泡藥に宜しからず。凡、煎藥を入るゝ袋は、あらき布はあしし。藥末もりて、藥汁にごれば滯りやすし。もろこしの書にて、泡藥の事いまだ見ずといへども、今の時宜によりて用ふるも可なり。古法にあらずしても、時宜によくかなはば用ふべし。

一頤生微論曰。大抵散利之劑宜レ生。補養之劑宜レ熟。入門曰。補湯須レ用レ熟。利

うにすること

入門—李梃の醫學入門

人のする事なり。俗流にしたがひて、道理を忘るゝは、小人のわざなり。

一 右、薬一服の分量の大小、用水の多少を定むる事、予醫生に非ずして、好事の誚僭率の罪のがれ難しといへども、今時、本邦の人の稟賦をはかるに、恐らくはかくの如くにして宜しかるべし。願くは、有識の人、博く古今を考へ、日本の人の生れつきに應じ、時宜にかなひて、過不及の差なく、軽重大小を定め給ふべし。

一 煎薬に加ふる四味あり。甘草は、薬毒をけし脾胃を補ふ。生姜は、薬力をめぐらし胃を開く。棗は、元氣を補ひ胃をます。葱白は、風寒を發散す。是、入門にいへり。又、燈心草は、小便を通じ、腫氣を消す。

一 今世、醫家に泡薬の法あり。薬剤を煎ぜずして、沸湯にひたすなり。世俗に用ふる振薬にはあらず。此法、振薬にまされり。其法、薬を細にきざみ、細なる竹篩にてふるひ、もれざるをば、又細にきざみ、粗末とすべし。布の薬袋をひろくして、薬を入れ、まづ碗を熱湯にてあたゝめ、其湯は捨て、やがて薬袋を碗に入れ、其の上より、沸湯を少しそゝぎ、薬袋を打返して、又其上より沸湯を少しそゝぐ。兩度に合はせて、半盞ほど熱湯をそゝぐべし。薬液の自然に出づるに任せて、振出すべからず。早く蓋

父母の喪―父母の死に遇ひて哀を擧ぐる事、支那の制は禮記に見え我國のは令(りやう)に見えたり

時宜―臨機應變に宜しきに適ふや

宜し。

一　小兒の藥に、水をはかる盞は、一服の大小によりて、是も水五十匁より、五十五匁入るほどなる盞を用ふ。是亦、盞の重さを除きて、水の重さなり。利湯は、一服に水一盞入れ、七分に煎じ、二三度に用ふ。滓は、捨つべし。補湯には、水一盞半を用ひて、七分に煎じ、度々に熱服す。是亦滓は捨つべし。或は、滓にも水一盞入れ、半盞に煎じつめて用ふべし。

一　中華の法、父母の喪は必ず三年、これ天下古今の通法なり。日本の人は、體氣腸胃薄弱なり。此の故に、古法に、朝廷より期の喪を定め給ふ。三年の喪は、二十七月なり。期の喪は、十二月なり。これ日本の人の禀賦の薄弱なるにより、其宜を考へて、性にしたがへる中道なるべし。然るに、近世の儒者、日本の土宜を知らず、古法にかかはりて、三年の喪を行へる人、多くは病して死せり。喪に堪へざるは、古人是を不孝とす。是によつて思ふに、藥を用ふるも亦同じ。國土の宜をはかり考へて、中夏の藥劑の半を一服と定めば、宜しかるべし。然らば、一服は一匁より二匁に至りて、其内、人の強弱病の輕重によりて、多少あるべし。凡時宜を知らず、法に拘るは、愚

に熱服す。補湯は、一日に一服、若しつかへやすき人は、人により、朝夕は飲みがたし。晝夜二度のむ。短日は、二度はつかへて服しがたき人あり。病人によるべし。つかへざる人には、朝夕晝間一日一服、猶其の上も服すべし。食滯あらば、補湯飲むべからず、食滯めぐりて後飲むべし。

一補藥は、滯塞しやすし。滯塞すれば害あり、益なし、利藥を服するより、心を用ふべし。もし、大劑にして氣塞がらば、小劑にすべし。或は、棗を去り、生姜を増すべし。補中益氣湯などの、つかへて用ひがたきには、乾姜肉桂を加ふべき由、薛立齋が醫案にいへり。又、症により、附子肉桂を少し加へ、升麻柴胡を用ふるに、二藥ともに火を忌めども、酒にて炒り用ふ。これ正傳或問の説なり。又、升麻柴胡を去りて、桂姜を加ふる事あり。李時珍も、補藥に少し附子を加ふれば、其功鋭なりといへり。虚人の熱なき症に、藥力をめぐらさん爲ならば、一服に五厘か一匁加ふべし。然れども、病症によるべし。壯人には忌むべし。

一身體短小にして、腸胃小なる人、虚弱なる人は、藥を服するに、小服に宜し。されども、一匁より少かるべからず。身體長大にて、腸胃ひろき人、つよき人は、藥大服に

薛立齋―薛己字は新甫號は立齋といへり、明代の名醫、最も外科を能くせり
正傳或問―虞天民の醫學正傳の或問なり
李時珍―前に出づ

ること、補は間接に脾胃を強健ならしめて自然に病を療すること
盞—盃

一婦人の藥は、男子より小服に宜し。利湯は、一服一匁二分より、一匁八分に至り、補湯は、一匁より一匁五分にいたるべし。氣體強大ならば、是より大服に宜し。

一小兒の藥一服は、五分より一匁に至るべし。是亦、兒の大小をはかりて增減すべし。

一大人の利藥を煎ずるに、水をはかる盞は、一盞に水を入るゝ事、大抵五十五匁より、六十匁に至るべし。是、盞の重さを除きて、水の重さなり。一服の大小に隨ひて、水を增減すべし。利藥は、一服に水一盞半入れて、薪を焚き、或は、かたき炭を多くたきて、武火を以て、一盞にせんじ、一盞を二度にわかち、一度に半盞服すべし。滓は捨つべし、二度煎ずべからず。病つよくば、一日一夜に二服、猶其の上にいたるべし。大熱ありて渴する病には、其の宜に隨ひて、多く用ふべし。補藥を煎ずるには、一盞に水を入るゝ事、盞の重さを除き、水の重さ五十匁より、五十五匁に至る。是亦、一服の大小に隨ひて、水を增減すべし。虛人の藥、小服なるには、水五十匁入る盞を用ふべし。壯人の藥、大服なるには、水五十五匁入る盞を用ふべし。一服に水二盞入れて、けし炭を用ひ、文火にてゆるやかに煎じつめて、一盞とし、滓には水一盞入れて、半盞にせんじ、前後合はせて一盞半となるを、少しづゝ痞へざるやうに、空腹に三四度

一車薪の火—車一ぱいに積むほどの薪を燃したる火、此の語は孟子告子章上に出づ

砒霜—砒石といふ毒藥の錬りたるものを砒霜といふよし貝原氏の大和本草に見えたり

攻補—攻は藥を以て直に病を攻む

しき、内外の邪氣甚だ強き病をや。小なる藥力を以て、大なる病邪に勝がたき事、たとへば、一盃の水を以て、一車薪の火を救ふが如し。又、小兵を以て、大敵に勝ちがたきが如し。藥方其の病によく應ずとも、かくのごとく小服にては、藥に力なくて效あるべからず。砒毒といへども、人服する事一匁許に至りて死す、と古人いへり。一匁より少くしては、砒霜をのんでも死なず、河豚も、多く食はざれば死なず。強き大毒すら、かくの如し。況や力よわき小服の藥、いかでか大病にかつべきや。此の理を能く思ひて、小服の藥效なき事を知るべし。今時の醫の用ふる藥方、其の病に應ずるも多かるべし。しかれども、早く效を得ずして癒えがたきは、小服にて藥力たらざる故に非ずや。

一今ひそかにおもんぱかるに、利藥は、一服の分量、一匁五分より以上二匁に至るべし。其の間の輕重は、人の大小強弱によりて増減すべし。

一補藥一服の分量は、一匁より一匁五分に至るべし。補藥痞へやすき人は、一服一匁、或は、一匁二分なるべし。是亦、人の大小強弱によりて増減すべし。又、攻補兼ね用ふる藥方あり。一服一匁二三分より、一匁七八分にいたるべし。

及び和蘭、西班牙などの西洋諸國

服に合せがたし。ことに貧醫は、藥種ををしみて、多く用ひず。然る故に小服にせしを、古來習ひ來りて、富貴の人の藥といへども、小服にすと云ふ。是一説なり。又曰、日本の醫は、中夏の醫に及ばず、故に、藥方を用ふる事、多くは其の病に適當せざらん事を畏る。此の故に、決定して一方を大服にして用ひがたし。もし大服にして、其の病に應ぜざれば、却つて其害をなさん事おそるべければ、小服を用ふ。藥其病に應ぜざれども、小服なれば大なる害なし。若し應ずれば、小服にても、日をかさねて小益は有りぬべし。こゝを以て、古來小服を用ふと云ふ。是亦一説なり。此三説によりて、日本の藥、古來小服なりと云ふ。

一日本人は、中夏の人の健にして腸胃のつよきに及ばずして、藥を小服にするが宜しくとも、其形體大小相似たれば、其強弱の分量、などか中夏の人の半に及ぶべからざらんや。然らば、藥劑を今少し大にするが宜しかるべし。たとひ、昔よりあやまり來りて小服なりとも、過つては則改むるに憚る事なかれ。今の時醫の藥劑を見るに、一服如此小にしては、補湯といへども、攝養の力なかるべし。況や利湯を用ふる病は、外、風寒肌膚をやぶり、大熱を生じ、内、飲食腸胃に塞がり、積滯の重き、鬱結の甚

ふ

仲井家―王朝よりの醫道の家、和氣氏の嫡流なり、常に半井と書けり

中夏―支那又中華ともいふ

東垣―李東垣

もろこし諸蕃國―支那

し。近古、仲井家には、日本の土地民俗の風氣に宜しとて、藥の重さ八分を一服とす。醫家によりて、一匁を一服とす。今の世醫の藥劑は、一服の重さ六七分より一匁に至る。一匁より多きは、稀なり。中夏の藥劑は、醫書を考ふるに、一服三匁より十匁に至る。東垣は、三匁を用ひて一服とせし事あり。中夏の人、煎湯の水を用ふる事は少く、藥一服は大なれば、煎汁甚濃くして、藥力つよく、病を治する事早しと云ふ。然るに、日本の藥如此小服なるは何ぞや。曰、日本の醫の藥劑小服なる故三あり。一には、中華の人は、日本人より生質健に、腸胃つよき故飲食多く、肉を多く食ふ。日本人は、生れつき薄弱にして、腸胃よわく食少く、牛馬犬羊の肉を食ふに宜しからず、かろき物をくらふに宜し。此の故に、藥劑も、昔より小服に調合すと云ふ。是一說なり。されども、中夏の人、日本の人、同じく是人なり。大小强弱少しかはるとも、日本人さほど大におとる事、今の醫の用ふる藥劑の大小の如く、三分の一、五分の一に至るべからず。然れば、日本の藥小服なる事如此なるべからずと云ふ人あり。一說に、或人の曰、日本は、藥種乏し、わが國になき物多し。遙なるもろこし諸蕃國の異舶に載せ來るを買ひて、價貴し。大服なれば、費多し。こゝを以て、藥劑を大

なし。たとへば、食物も、其の土地により、時節につきて、味のよしあしあり。又よき品物も、料理あしければ、味なくして食はれざるが如し。こゝを以て、其の藥性のよきをえらび用ひ、其製法をくはしくすべし。

一いかなる珍味も、これを煮る法ちがひて惡しければ、味あしゝ。良藥も、煎法ちがへば、驗なし。此の故に、藥を煎ずる法に、よく心を用ふべし。文火とは、やはらかなる火なり。武火とは、つよき火なり。文武火とは、强からず柔かならざる、よき加減の火なり。風寒を發散し、食滯を消導する類の剛劑を利藥と云ふ。利藥は、武火にてせんじて、はやく煮あげ、いまだ熟せざる時、生氣のつよきを服すべし。如ㇾ此すれば、藥力つよくして、邪氣に勝ちやすし。久しく煎じて熟すれば、藥に生氣の力なくしてよわく、邪氣にかちがたし。補湯は、やはらかなる文火にて、ゆるやかに久しく煎じつめて、よく熟すべし。如ㇾ此ならざれば、純補しがたし。こゝを以て、利藥は、生に宜しく、熟に宜しからず。補藥は、熟に宜しくして、生に宜しからず。知るべし、藥を煎ずるに、此二法あり。

一藥劑一服、大小の分量、中夏の古法を考へ、本邦の土宜にかなひて、過不及なかるべ

れば湯藥能く及ぶ、血脈にあれば鍼灸よく及ぶ、腸胃にあれば酒醪よく及ぶ、今骨髓に在り、よく爲むることなきなりといへり、後五日にして桓公疾んで果して卒せり
文武火―唐詩鼓吹註に曰く、疾ならず徐ならざる、之を文武火とい

扁鵲云々―戰國の世の名醫、嘗て齊の桓公に見えて其疾の早く治せざる可らざるを告げたれども、桓公寡人疾なしとて聽き入れざりき、斯くの如くする事四度にして桓公を望見して退去して曰く、疾腠理に居

は、初發にあり。病おこらば、早く良醫をまねきて治すべし。症によりおそく治すれば、病ふかくなりて治しがたし。扁鵲の齊侯に告げたるが如し。

一 丘處機が、衞生の道ありて長生の藥なしと云へるは、養生の道はあれど、生れつかざるいのちを長くする藥はなし。養生は、只うまれつきたる天年をたもつ道なり。古の人も、術者にたぶらかされて、長生の藥とて用ひし人多かりしかど、其しるしなく、かへつて、藥毒にそこなはれし人あり。是長生の藥なきなり。久しく苦勞して、長生の藥とて用ふれども益なし、信ずべからず。內慾を節にし、外邪をふせぎ、起居をつゝしみ、動靜を時にせば、生れつきたる天年をたもつべし、是養生の道あるなり。丘處機が說は、千古の迷をやぶれり、此說、信ずべし。凡うたがふべきをうたがひ、信ずべきを信ずるは、迷をとく道なり。

一 藥肆の藥に、好否あり、眞僞あり、心を用ひてえらぶべし。性あしきと僞藥とを用ふべからず。僞藥とは、眞ならざる似せ藥なり。狗橘を枳殼とし、鷄腿兒を柴胡とするの類なり。又藥の良否に心を用ふべし。其病に宜しき良方といへども、藥性あしければ、功なし。又、藥の製法に心を用ふべし。藥性よけれども、修治法に背けば、能

故を溫ねて新を知る―論語爲政篇に曰く、故を溫ねて新を知る、以て師たるべし

本なくして―本とは古法をひろく知ること

藥補は食補にしかず―藥を用ゐるは滋養物を食して補養するに如かず

知らずして只、今の時宜に從はんとせば、本なくして、時宜に應ずべからず。故を溫ねて新を知るは、良醫なり。

一脾胃を養ふには、只、穀肉を食するに相宜し。藥は、皆氣の偏なり。參芪朮甘は、上藥にて毒なしといへども、病に應ぜざれば、胃の氣を滯らしめ、かへつて、病を生じ食を妨げて、毒となる。いはんや、攻擊のあらくつよき藥は、病に應ぜざれば、大に元氣をへらす。此故に、病なき時は、只穀肉を以てやしなふべし。穀肉の、脾胃をやしなふによろしき事、參芪の補にまされり。故に、古人の言に、藥補は食補にしかずといへり。老人は、殊に食補すべし。藥補は、やむ事を得ざる時用ふべし。

一藥を飮まずして、おのづから癒ゆる病多し。是を知らで、みだりに藥を用ひて、藥にあてられて、病をまし食をさまたげ、久しくいえずして死にいたるも、亦多し。藥を用ふる事、つゝしむべし。

一病の發の時、症を明らかに見附けずんば、みだりに早く藥を用ふべからず。よく病症を詳にして後、藥を用ふべし。諸病の甚しくなるは、多くは、初發の時藥ちがへるによれり。あやまつて病症にそむける藥を用ふれば、治しがたし。故に、療治の要

大夫なり、康子藥を饋る、拜して之を受く、曰く、丘未だ達せず敢て嘗めず、と論語鄕黨篇に出づ
孫思邈云々―新唐書に出づ、孫思邈は唐の人博學にして醫藥に通ぜり
變に應ず―事變に臨んで適當の處置を取ること

め給はざるは、是疾をつゝしみ給へばなり。聖人の至敎、則とすべし。いま其病源を審にせず、脈を精しく察せず、病に當否を知らずして、藥を投ず。藥は、皆偏毒あれば、おそるべし。

一孫思邈曰、人故なくんば藥を餌ふべからず。偏に助くれば、藏氣不平にして、病生ず。

一劉仲達が鴻書に、疾あつて、もし明醫なくば、藥をのまず、只病のいゆるを靜にまつべし。身を愛し過し、醫の良否をえらばずして、みだりに早く藥を用ふる事なかれ。古人、病あれども治せざるは中醫を得ると云ふ。此言至論なり、といへり。庸醫の藥は、病に應ずる事は少く、應ぜざる事多し。藥は皆偏性ある物なれば、其病に應ぜざれば必ず毒となる。此故に、一切の病に、みだりに藥を服すべからず。病の災より藥の災多し。藥を不ㇾ用して、養生を愼みてよくせば、藥の害なくして、癒えやすかるべし。

一良醫の藥を用ふるは、臨機應變とて、病人の寒熱虛實の機にのぞみ、其の時の變に應じて、宜に從ふ、必ず一法に拘らず。たとへば、善く戰ふ良將の、敵に臨んで變に應ずるが如し。かねてより其法を定めがたし、時に臨んで、宜にしたがふべし。されども、古法をひろく知りて、其力を以て、今の時宜にしたがひて、變に應ずべし。古を

て前漢十二代二百三十年間の事を記せり、凡て百二十卷あり、班固は後漢の扶風の人、其妹班昭亦文を能くす、兄の後を受けて本書を完成せり

季康子―季康子は魯の

ども、もし其の症を明らかにわきまへず、其の脈を詳に察せず、其の藥力を精しく定めがたければ、愼んでみだりに藥を施さず。こゝを以て、病あれども治せざるは中品の醫なり。下醫の、妄に藥を用ひて人をあやまるにまされり。故に病ある時、もし良醫なくば、庸醫の藥を服して身をそこなふべからず。只保養をよく愼しみ、藥を用ひずして、病のおのづから癒ゆるを待つべし。如レ此すれば、藥毒にあたらずして、はやく癒ゆる病多し。死病は藥を用ひても生きず。下醫は、病と脈と藥を知らざれども、病家の求にまかせて、みだりに藥を用ひて多く人をそこなふ。人を忽ちにそこなはざれども、病を助けて、癒ゆる事おそし。中醫は上醫に及ばずといへども、知らざるを知らずとして、病を愼んで、妄に治せず。こゝを以て、病あれども治せざるは中品の醫なりといへるを、古來名言とす。病人も亦此の說を信じ、したがつて、應ぜざる藥を服すべからず。世俗は、病あれば急に癒えん事を求めて、醫の良賤をえらばず、庸醫の藥をしきりにのみて、かへつて身をそこなふ。是身を愛すといへども、實は身を害するなり。古語に曰、病傷猶可レ療。藥傷最難レ醫。然らば、藥をのむ事、つゝしみておそるべし。孔子も、季康子が藥を贈れるを、いまだ達せずとて、嘗

養生訓卷第七

○用　藥

一人身、病なき事あたはず、病あれば、醫をまねきて治を求む。醫に、上中下の三品あり。上醫は病を知り、脈を知り、藥を知る。此の三知を以て、病を治して十全の功あり。まことに世の寶にして、其功良相に次げる事、古人の言のごとし。下醫は、三知の力なし。妄に藥を投じて、人をあやまる事多し。それ藥は、補瀉寒熱の良毒の氣偏なり。其の氣の偏を用ひて病をせむる故に、參芪の上藥をも妄に用ふべからず。其の病に應ずれば、良藥とす、必ず驗あり。其の病に應ぜざれば毒藥とす。たゞ益なきのみならず、また人に害あり。又、中醫あり、病と脈と藥を知る事、上醫に及ばずといへども、藥は皆氣の偏にして、妄に用ふべからざる事を知る。故に、其病に應ぜざる藥を與へず。前漢書に、班固が曰、有レ病不レ治。常得ニ中醫ニ云ふ意は、病あれ

前漢書―班固の著にし

ちなり、今云ふ解剖學の如し

或曰云々—前漢書藝文志に出づ

有るべし。藥性、食性、皆本草に精しからずんば知りがたし。

一或曰、病あつて治せず、常に中醫を得るといへる道理、誠にしかるべし。然らば、病あらば只上醫の藥を服すべし。中下の醫の藥は服すべからず。今時上醫は有りがたし、多くは中下醫なるべし。藥をのまずんば、醫は無用の物なるべし、と云ふ。答曰、然らず、病あつてすべて治せず、藥をのむべからずと云ふは、寒熱虛實など、凡病の相似て、まぎらはしく疑はしきむづかしき病をいへり。淺薄なる治しやすき症は、下醫といへども能く治す。感冒咳嗽に、參蘇飲、風邪發散するに、香蘇散、敗毒散、藿香正氣散、食滯に、平胃散、香砂平胃散、かやうの類は、まぎれなくうたがはしからざる病なれば、下醫も治しやすし。藥を服して害なかるべし。右の症も、藥しるしなきむづかしき病ならば、藥を用ひずして可なり。

たり

不經の書—不正の書、經は常法なり

運氣經絡—運氣は命運なり、經絡は體肉の筋肉のすぢみ

功を奪ひて我が功とす。不經の書を作りて、人に淫ををしへ、紅鉛など云ふ穢惡の物をくらふ事を人にすゝめて良藥とす。わが醫術をみづから衒ひ、自ほむ。是皆人の穢行なり。いやしむべし。

一我よりまへに、其病人に藥を與へし醫の治法、たとひあやまるとも、前醫をそしるべからず。他醫をそしり、わが術にほこるは、小人のくせなり。醫の本意にあらず。其心ざまいやし。聞く人に思ひ下さるゝもあさまし。

一本草の內、古人の說まちまちにして一やうならず、異同多し。其內にて考へ合せ、擇び用ふべし。又藥物も食品も、人の性により病症によりて、宜不宜あり。一槪に好否を定めがたし。

一醫術も、亦其道多端なりといへど、其要三あり。一には病論、二には脈法、三には藥法、此三の事をよく知るべし。運氣經絡なども知るべしといへども、三要の次なり。病論は內經を本とし、諸名醫の說を考ふべし。脈法は脈書數家を考ふべし。藥方は本草を本として、ひろく諸方書を見るべし。藥性にくはしからずんば、藥方を立てがたくして、病に應ずべからず。又食物の良否を知らずんば、無病有病共に保養にあやまり

仙道術を喜び抱朴子を著せり
陶弘景―南北朝時代の人、字は通明
大永―後柏原天皇の御代の年號
正德元年―益軒の此書を著しゝ年
いたづかはし―煩勞なり
局方發揮―明の吳勉學の醫統正脈の中に収め

煩はし。無用の雜言亦多し。凡病にのぞんでは、多く方書を撿する事煩勞なり。急病に對し、遽に廣く考へて、其相應せる良方をえらびがたし。同事多く、相似たる書を多くあつめ考ふるもいたづかはし。才學ある人は、無益の事をなして、暇をつひやさんより、かゝる有益の事をなして、世を助け給ふべし。世にその才ある人、豈なかるべきや。

一 局方發揮出でゝ局方すたる。局方に古方多し。古を考ふるに用ふべし、廢つべからず。只烏頭附子等の燥劑を多く載せたるは用ふべからず。近古日本に醫書大全を用ふ。龔廷賢が醫書流布して、東垣が書、及醫書大全、其外の良方をも、諸醫用ひずして、醫術せばくあらくなる。三因方、袖珍方、醫書大全、醫方選要、醫林集要、醫學正傳、醫學綱目、入門、方考原理、奇效良方、證治準繩等其外方書を多く考へ用ふべし。入門は醫術の大略備れる好書なり。龔廷賢が書のみ偏に用ふべからず。龔氏が醫療は、明季の風氣衰弱の時宜に頗かなひて、其術世に行はれしなり。日本にても亦しかり。しかるべき事は、えらんで所々取用ふべし。悉くは信ずべからず。其故いかんとなれば、雲林が醫術、其見識ひきし。他人の作れる書をうばひて我が作とし、他醫の治せし療

はす。養生の術も醫方も、皆宗とすべし。老莊を好んで異術の人なれど、長ずる所多し。醫生にすゝむるに、儒書に通じ、易を知るを以てす。盧照鄰に答へし數語、皆至理あり。此人後世に益あり。醫術に功ある事、皇甫謐、葛洪、陶弘景等の諸子に越えたり。壽百餘歳なりしは、よく保養の術に長ぜし效なるべし。

一むかし、日本に方書の來りし初は千金方なり。近世醫書版行せし初は、醫書大全なり。此書は、明の正統十一年に、態宗立編む。日本に大永の初來りて、同八年、和泉國の醫阿佐井野宗瑞刊行す。活版なり。正德元年まで百八十四年なり。其後活字の醫書やうやく板行す。寛永六年已後、扁板鏤刻の醫書漸く多し。

一凡諸醫の方書、偏說多し。專一人を宗とし、一書を用ひては、治を爲しがたし。學者多く方書をあつめ、ひろく異同を考へ、其長ずるを取りて、其短なるを捨て、醫療をなすべし。此後才識ある人、世を助くるに志あらば、廣く方書をえらび、其重複をけづり、其繁雜なるを除き、其粹美なるをあつめて一書と成さば、純正なる全書となりて、大なる世寶なるべし。此事は其人を待ちて行はるべし。凡近代の方書、醫論、脈法、藥方、同じき事甚多し。殊に龔廷賢が方書數部、同じき事多くして、重出しげく

子の虚無自然の說を學びて儒者とは異なる道の人なりとの意なり

盧照鄰—唐代一流の文章家

皇甫謐—漢代の人字は士安、貧に居て自ら稼穡し經を帶びて耕し遂に百家の言を博綜す

葛洪—晋代の人、最も

葛洪—晋代の人尤も神

草に通ぜざれば、藥性を知らずして、方を立てがたし。且食性をしらずして、宜禁を定めがたし。又食治の法をしらず。此の二書を以て醫學の基とす。二書の後、秦越人が難經、張仲景が金匱要略、皇甫謐が甲乙經、巢元方が病源候論、孫思邈が千金方、王燾が外臺祕要、羅謙甫が衛生寶鑑、陳無擇が三因法、宋惠民局の和劑局方證類、本草序例、錢仲陽が書、劉河間が書、朱丹溪が書、李東垣が書、楊珣が丹溪心法、劉宗厚が醫經小學、玉機微義、熊宗立が醫書大全、周憲王の袖珍方、周良釆が醫方選要、薛立齋が醫案、王璽が醫林集要、樓英が醫學綱目、虞天民が醫學正傳、李梴が醫學入門、江篁南が名醫類案、吳崑が名醫方考、龔廷賢が書數種、汪石山が醫學原理、高武が鍼灸聚英、李中梓が醫宗必讀、頤生微論、藥性解、內經知要あり。又薛立齋が十六種あり。醫統正脈は四十三種あり。歷代名醫の書をあつめて一部とせり。是皆醫生のよむべき書なり。年わかき時、先儒書を記誦し、其力を以て、右の醫書をよんで能く記すべし。

一 張仲景は百世の醫祖なり。其後歷代の明醫すくなからず、各發明する所多しといへども、各其說に偏僻の失あり、取捨すべし。孫思邈は、又養生の祖なり。千金方をあら

宜禁―飲食して差支なきものと害になるもの

醫統正脈―明の吳勉學素問以下四十三書を編集したるもの

孫思邈―唐代の人、孫眞人

老莊を好んで―老子莊

は風儀氣風なり

温故知新云云—論語の爲政篇に出づる孔子の言

權門—權勢ある人の家

一藥の病に應ずるに、適中あり、偶中あり。適中は良醫の藥必ず應ずるなり。偶中は、庸醫の藥不慮に相應ずるなり。是其人に幸ある故に、術はつたなけれども、幸にして病に應じたるなり。もとより庸醫なれば、相應ぜざる事多し。良醫の適中の藥を用ふべし。庸醫はたのもしげなし。偶中の藥はあやふし。適中は能く射る者の的にあたるが如し。偶中は拙き者の不慮に的に射あつるが如し。

一醫となる者、時の幸を得て、富貴の家に用ひらるゝ福醫をうらやみて、醫學をつとめず、只權門につねに出入し、へつらひ求めて名利を得る者多し。醫術のすたりて拙くなり、庸醫の多くなるは此故なり。

一諸藝には、日用のため無益なる事多し。只醫術は有用の事なり。醫生にあらずとも、少し學ぶべし。凡儒者は、天下の事皆しるべし。故に古人、醫も儒者の一事といへり。殊に醫術は、わが身をやしなひ、父母につかへ、人を救ふに益あれば、もろ〳〵の雜藝よりも、最も益多し。知らずんばあるべからず。然れども、醫生に非ず、療術に習はずして、妄に藥を用ふべからず。

一醫書は内經、本草を本とす。内經を考へざれば、醫術の理、病の本源を知りがたし。本

確證なし・されど平安朝時代より假名の使用大に行はるるに至りたるが如し
心敬法師―足利時代の僧、連歌を善くせり、さゝめごと及び老のくりこと等の著あり
日本の土宜と民俗の風氣を知り―土宜は風土の適する所にして風氣

をよまずして上手は有るまじきなり。唐やまとに、博學多識にして道知らぬ博士は多し、博く學ばずして道しれる人はなきが如し。

一醫は仁心を以て行ふべし、名利を求むべからず。病おもくして、藥にて救ひがたしといへども、病家より藥を求むる事切ならば、多く藥をあたへて、其心をなぐさむべし。我がよく病を見附けて、生死を知る名を得んとて、病人に藥をあたへずして、捨てごろすは情なし。醫の藥をあたへざれば、病人いよ〳〵力をおとす理なり。あはれむべし。

一醫を學ぶに、ふるき法をたづねて、ひろく學び、古方を多く考ふべし。又今世の時運を考へ、人の强弱をはかり、日本の土宜と民俗の風氣を知り、近古我が國先輩の名醫の治せし迹をも考へて、治療を行ふべし。いにしへに本づき、今に宜しくば、あやまり少かるべし。古法をしらずして、今の宜に合せんとするを鑿と云ふ。古法にかゝはりて、今の宜に合はざるを泥と云ふ。其あやまり同じ。古にくらく、今に通ぜずしては行はるべからず。聖人も、溫故知新、以て師とすべし、とのたまへり。醫師も亦かくの如くなるべし。

冥加—冥々の加護、おたすけ

中華—支那

伊呂波の國字—平假名なり、世に弘法大師伊呂波假名を作るといひ傳へたれど

るべからず。

一貧民は醫なき故に死し、愚民は庸醫にあやまられて死ぬる者多しと、古人いへり。あはれむべし。

一醫術はひろく書を考へざれば事を知らず。精しく理をきはめざれば道を明めがたし。博と精とは、醫を學ぶの要なり。醫を學ぶの人は、初より大に志し、博くして又精しかるべし。二ながら備らずんばあるべからず。志小きに、心あらくすべからず。

一日本の醫中華に及ばざるは、まづ學問のつとめ、中華の人に及ばざればなり。殊に近世は、國字の方書、多く世に刊行せり。古學を好まざる醫生は、からの書はむづかしければ、きらひて讀まず。假名書の書をよんで、醫の道是にて事足りぬと思ひ、古の道をまなばず。是日本の醫の、醫道にくらくして拙きゆゑなり。むかし伊呂波の國字いできて、世俗すべて文盲になれるが如し。

一歌をよむに、ひろく歌書をよんで歌學ありても、歌の下手はあるものなり。歌學なくして上手は有るまじきなりと、心敬法師いへり。醫術も亦かくの如し。醫書を多くよんでも、拙き醫はあり。それは醫道に心を用ひずして、くはしからざればなり。醫書

として愛養する萬民といふ意

稊稗―ひえ

かしづき用ひられて―愛し用ひられて

る卑狹なる術を行ふは、云ふかひなし。

一俗醫は醫學をきらひてせず。近代名醫の作れる和字の醫書を見て、藥方を四五十つかひ覺ゆれば、醫道をば知らざれども、病人に馴れて、尋常の病を治する事、醫書を讀んで病になれざる者にまされり。たとへば稊稗の熟したるは、五穀の熟せざるにまされるが如し。されど醫學なき草醫は、やゝもすれば、虛實寒熱を取りちがへ、實々虛虛のあやまり、目に見えぬわざはひ多し。寒に似たる熱症あり、熱に似たる寒症あり。虛に似たる實症あり、實に似たる虛症あり。內傷外感、甚相似たり。如此まぎらはしき病多し。根ふかく見知りがたきむづかしき病、又つねならざる珍しき病あり。かやうの病を治する事は、ことさら成りがたし。

一醫となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。是醫となる人の本意なり。其道明かに、術くはしくなれば、我より强ひて人にてらひ、世に求めざれども、おのづから人にかしづき用ひられて、さいはひを得る事、かぎりなかるべし。もし只我が利養を求むるがためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道神明の冥加あ

後凡二十年の久しきをつみなば、必ず良醫となり、病を治する事驗ありて、人をすくふ事多からん。然らば、おのづから名もたかくなりて、高家大人の招請あり。士庶人の敬信もあつくば、財祿を得る事多くして、一生の受用ゆたかなるべし。如ㇾ此實によくつとめて、わが身の學功そなはらば、名利を得ん事、たとへば俯して地にある芥を拾ふが如くにたやすかるべし。是士庶の子弟、貧賤なる者の、名利を得る好計なるべし。如ㇾ此なる良工は、是國土の寶なり。公侯は早くかゝる良醫をしたて給ふべし。醫となる人、もし庸醫のしわざをまなび、愚俗の言を信じ、醫學をせずして、俗師にしたがひ、もろこしの醫書をよまず、病源と脈とをしらず、本草に通ぜず、藥性をしらず。醫術にくらくして、只近世の日本の醫の作れる國字の醫書を二三卷考へ、藥方の功能を少し覺え、よき衣きて、我が身のかたちふるまひを飾り、辯説を功にし、人のもてなしをつくろひ、富貴の家にへつらひ親み、時の幸を求めて、福醫のしわざを羨みならはば、身を終るまで草醫なるべし。かゝる草醫は、醫學すれば却て療治に拙しと云ひまはりて、學問ある醫をそしる。醫となりて、天道の、子としてあはれみ給ふ萬民の、至りておもき生命をうけとり、世間きはまりなき病を治せんとして、如ㇾ此な

に如かず
内經—黄帝内景經の略なり、内景は人の體内の構造、即臓腑等の位置作用等を説明したるもの、即ち古き醫書なり
公侯—こゝは單に大名方の意
草醫—やぶ醫者
天道の云々—神い、子

妙を得たる事は、醫生にあらざれば、道に專一ならずして成りがたし。みづから醫藥を用ひんより、良醫をえらんでゆだぬべし。醫生にあらず、術あらくして、妄にみづから藥を用ふべからず。只略醫術に通じて、醫の良拙をわきまへ、本草をかんがへ、藥性と食物の良毒を知り、方書を讀んで、日用急切の藥を調和し、醫の來らざる時急病を治し、醫のなき里に居り、或は旅行して小疾をいやすは、身を養ひ、人を救ふの益あれば、いとまある人は、すこし心を用ふべし。醫術を知らずしては、醫の良賤をもわきまへず。只世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、醫說に、明醫は時醫に如かずといへり。醫の良賤を知らずして。庸醫に父母の命をゆだね、わが身をまかせて、醫にあやまられて死したるためし世に多し。おそるべし。

一　士庶人の子弟、いとけなき者、醫となるべき才あらば、早く儒書をよみ、其力を以て、醫書に通じ、明師にしたがひ、十年の功を用ひて、內經、本草以下、歷代の明醫の書をよみ學問し、やうやく醫道に通じ、又十年の功を用ひて、病者に對して、病症を久しく歷見して習熟し、近代の日本の先輩の名醫の療術をも考へ知り、病人に久しくなれて、時變を知り、日本の風土にかなひ、其術ますます精くなり、醫學と病功と、前

本草—金石草木禽獸蟲魚等の性質效能等を研究する學問、卽ち今の博物學の如し、中に就きて草木を主とする故に本草といふ

明醫は時醫に如かず—賢明なる眞醫も却て時に遇ひて繁昌する庸醫

名醫なり

求めずして其内にあるべし—強ひて求めずとも利養を得べし

うれひ、免れがたかるべし。答へて曰、我が利養の爲に醫となる事、たとへば、貧賤なる者祿のため君につかふるが如し。まことに利祿のためにすといへども、一たび君につかへては、我が身をわすれて、ひとへに君の爲にすべし。節義にあたりては、恩祿の多少によらず、一命をも捨つべし。是人の臣たる道なり。よく君につかふれば、君恩によりて、祿は求めずして其内にあり。一たび醫となりては、ひとへに人の病をいやし、命を助くるに、心專一なるべき事、君につかへて我が身をわすれ、專一に忠義をつとむるが如くなるべし。我が身の利養をはかるべからず。然れども、よく病をいやし、人をすくはば、利養を得る事は、求めずして其内にあるべし。只專一に醫術をつとめて、利養をば貪るべからず。

一醫となる者、家にある時は、つねに醫書を見て、其理をあきらめ、病人を見ては、又其病をしるせる方書をかんがへ合せ、精しく心を用ひて、藥方を定むべし。病人を引きうけては、他事に心を用ひずして、只醫書を考へ、思慮を精しくすべし。凡醫は醫道に專一なるべし、他の玩好あるべからず。專一ならざれば、業精しからず。

一醫師にあらざれども、藥を知れば、身を養ひ、人を救ふに益あり。されども、醫療に

胤宗の言を引きて、醫は意也、脈の深趣は言もて傳ふべからずといへり

醫は仁術なり—醫は人を救ふ仁の術なり

仲景東垣—張仲景と李東垣、共に

を治するに拙きは、醫學せざるに同じ。醫の良拙は、醫術の精しきとあらきとによれり。されども、醫書をひろく見ざれば、醫道をくはしく知るべきやうなし。

一醫とならば君子醫となるべし、小人醫となるべからず。君子醫は人のためにす。人を救ふに、志専一なるなり。小人醫はわが爲にす。わが身の利養のみ志し、人をすくふに、志専ならず。醫は仁術なり。人を救ふを以て志とすべし。是人のためにする君子醫なり。人を救ふに志なくして、只身の利養を以て志とするは、是わがためにする小人醫なり。醫は病者を救はんための術なれば、病家の貴賤貧富の隔なく、心を盡して病を治すべし。病家よりまねかば、貴賤をわかたず、はやく行くべし。遅々すべからず。人の命は至りておもし、病人をおろそかにすべからず。是醫となれる職分をつとむるなり。小人醫は、醫術流行すれば、我が身にほこりたかぶりて、貧賤なる病家をあなどる。是醫の本意を失へり。

一或人の曰、君子醫となり、人を救はんが爲にするは、まことに然るべし。もし醫となりて、仲景、東垣などが如き富貴の人ならば、利用のためにせずしても、貧窮のうれひなからん。貧家の子、我が利養の爲にせずして、只人を救ふに専一ならば、饑寒の

は水火木金土をいふ、支那の哲學に於て宇宙の万象を皆此の五行に配當せり、其の詳細は安積艮齋の五行辨等につきて知るべし

偶中—まぐれあたりにあたる

醫也者意也—後漢書郭玉傳に醫の言たる意也と見え、因話錄にも許

道を知りがたし。

一 文學ありて醫學にくはしく、醫術に心をふかく用ひ、多く病になれて、其變を知れるは良醫なり。醫となりて、醫學をこのまず、醫道に志なく、又醫書を多くよまず、多くよんでも、精思の工夫なくして理に通ぜず。或は醫書をよんでも、舊說になづみて、時の變を知らざるは賤工なり。俗醫利口にして、醫學と療治とは別の事にて、學問は病を治するに用なしと云ひて、わが無學をかざり、人情になれ、世事に熟し、權貴の家にへつらひちかづき、虛名を得て、幸にして世に用ひらるゝ者多し。是を名づけて福醫と云ひ、又時醫と云ふ。是醫道にはうとけれど、時の幸ありて、祿位ある人を一兩人療して偶中すれば、其故に名を得て、世に用ひらるゝ事あり。才德なき人の、時にあひ富貴になるに同じ。およそ醫の世に用ひらるゝと用ひられざるとは、良醫のえらんで定むる所爲にはあらず、醫道を知らざる白徒のする事なれば、幸にして時にあひて、はやり行はるゝとて、良醫とすべからず。其術を信じがたし。

一 古人、醫也者意也といへり。いふ意は、意精しければ、醫道を知りてよく病を治す。醫書多く讀んでも、醫道に志なく、意粗く工夫くはしからざれば、醫道をしらず。病

命なりといふ語あり

禮記に見えたり—曲禮に、醫は三世ならざれば其藥を服せず

僻事—まちがひ

陰陽五行の理—五行と

我が身の福なく、人に卑しめらる。其術にくらくして知らざれば、いつはりを言ひ、みづから我術をてらひ、他醫をそしり、人のあはれみを求めへつらへるは賤むべし。醫は三世をよしとする事、禮記に見えたり。醫の子孫相つゞきて、其才を生れ附きたらば、世々家業をつぎたるがよかるべし。如レ此なるは稀なり。三世とは、父子孫にかゝはらず、師弟子相傳へて三世なれば、其業くはし。此說然るべし。もし其才なくば、醫の子なりとも醫とすべからず。他の業を習はしむべし。不得手なるわざを以て家業とすべからず。

一 凡醫となる者は、先儒書をよみ、文義に通ずべし。文義に通ぜざれば、醫書をよむ力なくして、醫學成りがたし。又經傳の義理に通ずれば、醫術の義理を知りやすし。故に孫思邈曰、凡爲二大醫一、先須レ通二儒書一。又曰、不レ知レ易、不レ可二以爲一レ醫。此言信ずべし。諸藝を學ぶに、皆文學を本とすべし。文學なければ、わざ熟しても、理にくらく、術ひきし。僻事多けれど、無學にしては我があやまりを知らず。醫を學ぶに、殊に文學を基とすべし。文學なければ醫書をよみがたし。醫道は陰陽五行の理なる故、儒學のちから、易の理を以て、醫道を明むべし。然らざれば醫書をよむ力なくして、醫

庸醫—平凡なる醫者、やぶ醫
程子の言—宋の程頤伊川先生の言にして小學外篇に出づ
筆法—筆つかひの法、文字や畫の書き方
民の司命—民の生命をつかさどる義、卽ち其人の力にて生死を支配する意なり、孫子に、將は民の司

たき父母の身、我が身を以て、庸醫の手にゆだぬるは危し。醫の良拙を知らずして、父母子孫病する時に庸醫にゆだぬるは、不孝不慈に比す。おやにつかふる者も、亦醫を知らずんばあるべからずといへる程子の言、むべなり。醫をえらぶには、我が身、醫療に達せずとも、醫術の大意を知れらば、醫の好否を知るべし。たとへば、書畫を能くせざる人も、筆法をならひ知れば、書畫の巧拙を知るが如し。

一醫は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以て志とすべし。我が身の利養を專に志すべからず。天地の生みそだて給へる人を救ひたすけ、萬民の生死をつかさどる術なれば、醫を民の司命と云ふ。きはめて大事の職分なり。他術は拙といへども、人の生命には害なし。醫術の良拙は、人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以て、人をそこなふべからず。學問にさとき才性ある人をえらびて醫とすべし。醫を學ぶ者、もし生れつき鈍にして、其才なくんば、みづから知りて早くやめて、醫となるべからず。不才なれば醫道に通ぜずして、天のあはれみ給ふ人を、多くあやまりそこなふ事、罪ふかし。天道おそるべし。他の生業多ければ、何ぞ得手なるわざあるべし。それをつとめ習ふべし。醫生其術におろかなれば、天道にそむき、人をそこなふのみならず、

に烈しき掀衝を起すより發す

頓死―にはかじに、卒死

暴死―にはかじに

方書―處方の書

ず。やむ事を得ずして遠く行かば、酒食を以て防ぐべし。

一　雪中に跣にて行きて、甚寒えたるに、熱湯にて足を洗ふべからず、火に早くあたるべからず。大寒にあたりて、即ち熱物を食飲すべからず。

一　頓死の症多し。卒中風、中氣、中惡、中毒、中暑、凍死、湯火、食傷、乾霍亂、破傷風、喉痺痰、厥失血、打撲、小兒の馬脾風等の症、皆卒死す。此外又五絶とて、五種の頓死あり。一には自ら縊る。二にはおしにうたる。三には水におぼる。四には夜魘はる。五には婦人難産、是皆暴死する症なり。常の時方書を考へ、又其治法を良醫にたづねて知り置くべし。かねて用意なくして、俄に所置を失ふべからず。

一　神怪奇異なる事、たとひ目前に見るとも、必ず鬼神の所爲とは云ひがたし。人に心病あり、眼病あり。此病あれば、實になき物、目に見ゆる事多し。信じてまよふべからず。

○擇醫

一　保養の道は、みづから病を愼むのみならず、又醫をよくえらぶべし。天下にもかへが

除日―歳の暮、大晦日、この條達生錄の說なり
椒酒―山椒其他の藥味を調合してひたせる酒、屠蘇酒の類なり
痓症―風病
破傷風―傷口より風の入りて皮肉

一　除日には、父祖の神前を掃除し、家内殊に臥室のちりをはらひ、夕は燈をともして明朝にいたり、家内光明ならしめ、香を所々にたき、かまどにて爆竹し、火を焚きて陽氣を助くべし。家族も爐をかこみ、和氣津々として人とあらそはず、家人をいかり罵るべからず。父母尊長を拜祝し、家内大小上下椒酒を飲んで、歡び樂み、終夜寢ねずして舊き歲をおくり、新しき年をむかへて朝にいたる。是を守レ歲と云ふ。

一　熱食して汗いでば、風に當るべからず。

一　凡人の身、高き處よりおち、木石におされなどして、損傷したる處に、灸をする事なかれ。灸をすれば、藥を服してもしるしなし。又兵器にやぶられて、血おほく出でたる者は、必ずのんどかわくもの也。水をあたふべからず。甚あしゝ。又粥をのましむべからず。粥をのめば、血わき出でて必ず死ぬ。是等の事、かねて知らずんばあるべからず。又金瘡、折傷、口開きたる瘡、風にあたるべからず、扇にてもあふぐべからず。痓症となり、或は破傷風となる。

一　冬朝に出でて、遠くゆかば、酒を飲んで寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまざる人は粥を食ふべし、生薑をも食ふべし。陰霧の中遠く行くべから

說なり
夏至―二十四氣の一にて夏の最中なり、一年の中晝の最も長き時
腠理―肌のきめ
冬至には云云―朱子の說
冬至の前五日後十日云云―壽養叢書の說なり

改むべし。

一秋は夏の間肌開け、七八月は殘暑も猶烈しければ、腠理いまだとぢず。表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶれやすし、愼んで風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月殘暑退きて後、所々に灸して、風邪をふせぎ、陽を助けて、痰咳のうれひをまぬかるべし。

一冬は天地の陽氣とぢかくれ、人の血氣をさまる時なり。心氣を閑にしをさめて保つべし。あたゝめ過して、陽氣を發し泄すべからず、上氣せしむべからず。衣服をあぶるに、少しあたゝめてよし。熱きを忌む。衣を多くかさね、又は火氣を以て、身をあたため過すべからず。熱湯に浴すべからず。勞力して汗を發し、陽を泄すべからず。

一冬至には一陽初めて生ず。陽氣の微少なるを靜養すべし、勞動すべからず。此日、公事にあらずんば、外に出づべからず。冬至の前五日後十日、房事を忌む。又灸すべからず。續漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去るなり。

一冬月は、急病にあらずんば針灸すべからず。尤十二月を忌む。又冬月按摩をいむ。自身しづかに導引するは害なし。あらくすべからず。

說なり

醫學六要—李東垣の著
收斂—二字共にをさむと訓ず
時令—時節
夏月云々—保生心鑑の

時も、冷水を以て面目を洗へば眼を損ず、冷水にて手足洗ふべからず、睡中に扇にて人にあふがしむべからず、風にあたり臥すべからず、夜外に臥すべからず、夜外に久しく坐して、露氣にあたるべからず、極暑の時も極めて涼しくすべからず、日に久しく曝せる熱物の上に坐すべからず。

一四月は純陽の月なり。尤色慾を禁ずべし。雉、鷄など溫熱の物食ふべからず。

一四時の內、夏月尤保養すべし。霍亂、中暑、傷食、泄瀉、瘧痢の病おこりやすし。生冷の飮食を禁じて、愼みて保養すべし、夏月此病おこれば、元氣へりて大に劣す。

一六七月酷暑の時は、極寒の時より元氣へりやすし、よく保養すべし。加味生脉散、補氣湯、醫學六要の新製淸暑益氣湯など、久しく服して、元氣の發泄するを收斂すべし。

一年の內、時令のために、藥を服して保養すべきは、此時なり。東垣の淸暑益氣湯は、濕熱を消散する方なり。純補の劑にあらず。其病なくば服すべからず。

一夏月古き井、深き穴の中に人を入るべからず。毒氣多し。古井には、先鷄の毛を入れて、毛舞ひ下りがたきは、是毒あり、入るべからず。火をもやして入れて後入るべし。又酢を熱くわかして、多く井に入れて後人入るべし。○夏至に井をさらへ、水を

不仁―小補韻會に、醫家手足痿痺ることを不仁と爲す、後漢班超傳に、兩手不仁とある注に不遂なりとある由いへり

咳嗽―せき、しはぶき

春は云々夏は云々―攝養四時篇の

肥滿して氣すくなき人なり。酒多く飲み、内かわき熱して風生ずるは、たとへば七八月に殘暑甚しくて、雨久しく降らざれば、地氣さめずして、大風吹くが如し。此病下戸にはまれなり。もし下戸にあるは、肥滿したる人か、或は氣すくなき人なり。手足なえしびれて不仁なるは、くち木の性なきが如し。氣血不足して、力なくなえしびるるなり。肥白の人、酒を好む人、かねて愼あるべし。

一春は陽氣發生し、冬の閉藏にかはり、人の肌膚和して、表氣やうやく開く。然るに餘寒猶烈しくして、風寒に感じやすし。つゝしみて風寒にあたるべからず。感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の發生するも、餘寒にいたみやすし。是を以て、人も餘寒をおそるべし。時にしたがひ身を運動し、陽氣を助けめぐらして發生せしむべし。

一夏は發生の氣いよ〱さかんにして、汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入りやすし。涼風に久しくあたるべからず、沐浴の後風に當るべからず。且夏は伏陰とて陰氣かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべからず。溫なる物を食ひて、脾胃をあたゝむべし。冷水を飲むべからず。すべて生、冷の物を忌む。冷麪多く食ふべからず。虛人は尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴すべからず。暑甚しき

壁に近づきて坐臥すべからず。濕にあたりて病となりていえがたし。或は疫病をうれふ。おそるべし。文祿の朝鮮軍に、戰死の人はすくなく、疫死多かりしは、陣屋ひきくまばらにて、士卒寒濕にあたりし故なりとぞ。居處も寢室も、高くかわける所よし。是皆外濕をふせぐなり。一たび濕にあたればいえがたし。おそるべし。又酒茶湯水を多く飮まず、瓜菓冷麪を多く食はざるは、是皆內濕をふせぐなり。夏月冷水を多く飮み、冷麪をしばしば食すれば、必ず內濕にやぶられ、痰癖泄痢をうれふ。愼むべし。

一傷寒を大病と云ふ。諸病の內尤おもし。わかくさかんなる人も、傷寒疫癘をわづらひ、死ぬる人多し。おそるべし。かねて風寒暑濕をよくふせぐべし。初發のかろき時早くつゝしむべし。

一中風は外の風にあたりたる病には非ず、內より生ずる風にあたれるなり。肥白にして氣すくなき人、年四十を過ぎて氣衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによつて、此病生ず。つねに酒を多くのみて、腸胃やぶれ、元氣へり、內熱生ずる故、內より風生じて、手足ふるひしびれ痿えてかなはず、口ゆがみて物いふ事ならず。是皆元氣不足する故なり。故にわかく氣つよき時は此病なし。もし若き人にもまれにあるは、必ず

文祿の朝鮮軍—文祿は後陽成天皇の御代の年號にして、朝鮮軍は豐臣秀吉の征韓の時をいふ

傷寒—烈しき熱病、今の腸窒扶斯などの類なり

七情—喜怒憂思悲恐驚をいふ

如くなれば敗事なしと見ゆ

ば、病なくして、藥を用ひずとも患なかるべし。もし慾をほしいまゝにして愼まず、只脾腎を補ふ藥治と食治とを頼まば、必ずしるしなかるべし。

一病ある人、養生の道をばかたく愼みて、病をばうれひ苦むべからず。憂ひ苦めば、氣ふさがりて病加はる。病おもくても、よく養ひて久しければ、おもひしより病いえやすし。病をうれひて益なし、只愼むに益あり。もし必死の症は、天命の定れる所、うれひても益なし。心をくるしむるは愚なり。

一病を早く治せんとしていそげば、却てあやまりて病をます。保養はおこたりなくつとめて、癒ゆる事はいそがず、其自然にまかすべし。萬の事、あまりよくせんとすれば、却てあしくなる。

一居處寢室は、つねに風寒暑濕の邪氣をふせぐべし。風寒暑は、人の身をやぶる事はげしくして早し。濕は人の身をやぶる事おそくして深し。故に風寒暑は人おそれやすし、濕氣は人おそれず、人にあたる事ふかし。故に久しくしていえず。濕ある所を早く遠ざかるべし。山の岸近き所を遠ざかるべし。又土あさく、水近く、床ひきゝ處に坐臥すべからず。床を高くし、床の下の壁にまどを開きて、氣を通ずべし。新に塗りたる

病は少し癒ゆるに加はる—説苑敬愼篇に曰く、官は宦の成るに怠り、病は少し癒ゆるに加はると、韓詩外傳にも同様に見ゆ

終を愼む事云々—老子にも、終を愼む事始の

一古語に、病は少し癒ゆるに加はるといへり。病少しいゆれば、快きをたのんで怠りてつゝしまず、少し快しとて、飲食色慾など恣にすれば、病かへつておもくなる。少しいえたる時、彌かたくおそれつゝしみて、少しのやぶれなく怠らざれば、病早くいえて、再發のわざはひなし。此時かたくつゝしまざれば、後悔すとも益なし。

一千金方曰、冬温なる事を極めず、夏涼しき事をきはめず。凡一時快き事は、必ず後の災となる。

一病生じては、心のうれひ、身の苦甚し。其上、醫をまねき、藥を飲み、灸をし、針をさし、酒をたち、食をへらし、さまぐ\に心をなやまし、身をせめて、病を治せんとせんよりは、初に内欲をこらへ、外邪をふせげば、病おこらず、藥を服せず、針灸せずして、身のなやみ心の苦なし。初しばしの間つゝしみ忍ぶは、少しの心づかひなれど、後の患なきは、大なるしるしなり。後に藥と針灸を用ひ、酒食をこらへつゝしむは、其苦甚しけれど益すくなし。古語に、終をつゝしむ事は、始に於てせよといへり。萬の事、始によくつゝしめば、後に悔なし。養生の道、ことさらかくのごとし。

一飲食色慾の内欲をほしいまゝにせずして、かたく愼み、風寒暑濕の外邪をおそれ防が

養生訓巻第六

邵康節—宋の人、その學を百源學派といふ

○愼　病

病は生死のかゝる所人身の大事也
聖人の愼み給ふ事むべなるかな

一古語に、常作病想。いふ意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑濕の外邪をふせぎ、酒食好色の内欲を節にし、身體の起臥動靜をつゝしめば病なし。又古詩曰、安樂常思病苦時。いふ意は、病なくて安樂なる時に、初病に苦める時を常に思ひ出して、忘るべからずと也。無病の時、愼ありて恣ならざれば、病生ぜず。是病おこりて、良藥を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に、其病後能く藥を服せんより、病前能自防ぐにしかず、といへるがごとし。

一病なき時、かねてつゝしめば病なし。病おこりて後藥を服しても、病癒えがたく、癒ゆる事おそし。小慾をつゝしまざれば大病となる。小慾をつゝしむ事はやすし、大病となりては苦多し。かねて病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。

一週日二週日の義なり

し、食氣をめぐらすべし。湯治の内、房事をおかす事大にいむ。湯よりあがりても、十餘日いむ。灸治も同じ。湯治の間、又湯治の後、十日ばかり補藥を飲むべし。其間性よき魚鳥の肉を少しづつ食して、藥力をたすけ、脾胃を養ふべし。生、冷、性あしき物、食すべからず。又大酒大食を忌む。湯治しても、後の保養なければ益なし。

一海水を汲んで浴するには、井水か河水を半入れて、等分にして浴すべし。然らざれば熱を生ず。

一溫泉ある處にいたりがたき人は、遠所に汲みよせて浴す。汲湯と云ふ。寒月は水の性損ぜずして、是を浴せば少し益あらんか。しかれども、溫泉の地よりわき出でたる溫熱の氣を失ひて、陽氣きえつきて、くさりたる水なれば、清水の新に汲めるよりは、性おとるべきかといふ人あり。

どに痛みを起す病
疥癬―俗に云ふしつなり、極めて小き蟲の皮膚に寄生するより生ず
金瘡―金創に同じ、刀きず、きりきず
虚勞―身體精氣の衰弱する病症、肺病の如きもの
虚人―身體虚弱なる人
一廻二廻―

など、凡虚寒の病症は、湯に入りあたゝめて、氣めぐりて宜しき事あり。外症の速に效あるにはしかず、かろく浴すべし。又入浴して益もなく害もなき症多し。是は入浴すべからず。又入浴して大に害ある病症あり。ことに、汗症、虚勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。湯治して相應せず、他病おこり死せし人多し。愼むべし。此理を知らざる人、湯治は一切の病によしと思ふは、大なるあやまちなり。本草の陳藏器が說考へみるべし、湯治の事をよく說けり。凡入浴せば、實症の病者も、一日に三度より多きを忌む。虚人は一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴する事甚忌む。つよき人も、湯中に入りて、身をあたゝめ過すべからず。はたに腰かけて、湯を杓にてそゝぐべし。久しからずして早く止むべし。あたゝめ過し、汗を出すべからず。大に忌む。毎日かろく浴し、早くやむべし。日數は七日二七日なるべし。是を俗に一廻二廻と云ふ。溫泉をのむべからず、毒あり。金瘡の治のため湯治して痊癒えんとす。然るに溫泉の相應せるを悅んで、飮まばいよ〳〵早くいえんと思ひて飮みたりしが、疵大にやぶれて死せり。

一湯治の間、熱性の物を食ふべからず、大酒大食すべからず。時々步行し、身をうごか

沐浴して風にあたるべからず云々—東垣脾胃論に見えたり

打身の症—打撲傷などの暑寒時候の變り目な

一泄痢し、及び食滯腹痛に、溫湯に浴し、身腹をあたゝむれば、氣めぐりて病いゆ。甚しるしあり。初發の病には、藥を服するにまされり。

一身に小瘡ありて熱湯に浴し、浴後風にあたれば、肌をとぢ、熱内にこもりて、小瘡も肌の内に入りて、熱生じ、小便通ぜず、腫る。此症甚危し。多くは死す。つゝしんで、熱湯に浴して後風にあたるべからず。俗に、熱湯にて小瘡を内にたてこむると云ふ。左にはあらず、熱湯に浴し、肌表開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる故、小瘡も共に内に入るなり。

一沐浴して風にあたるべからず。風にあはば、はやく手を以て皮膚をなですべし。

一女人經水來る時、頭を洗ふべからず。

一溫泉は諸州に多し。入浴して宜しき症あり、あしき症あり。よくもなく、あしくもなき症あり。凡此三症有り、よくえらんで浴すべし。湯治してよき病症は外症なり。打身の症、落馬したる病、高き所より落ちて痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒えがたき症、およそ外病には神效あり。又中風、筋引きつりしゞまり、手足しびれたる症によし。内症には相應せず。されども、氣鬱、不食、積滯、氣血不順

うゑては云云—千金方に出づ

水風爐—据風呂

みにて、垢を洗はず、只下部を洗ひて早くやむべし。久しく浴し、身を温め過すべからず。

一うゑては浴すべからず、飽きては沐ふべからず。

一浴湯の盥の寸尺法、曲尺にて竪の長二尺九寸、横のわたり二尺、何れもめぐりの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板、あつさ六分、底は猶あつきがよし。ふたありてよし。皆杉の板を用ふ。寒月は、上とめぐりに風をふせぐかこみ有るべし。盥淺ければ風に感じやすく、冬は寒し。夏も盥淺ければ、湯あふれ出てあしし。湯は冬もふかさ六寸にすぐべからず。夏はいよ〱あさかるべし。世俗に、水風爐とて、大桶の傍に銅爐をくりはめて、桶に水ふかく入れて、火をたき、湯をわかして浴す。水ふかく湯熱きは、身を温め過し、汗を發し、氣を上せ減す。大に害有り。別の大釜にて湯をわかして入れ、湯あさくして熱からざるに入り、早く浴しやめて、あたゝめ過さざれば害なし。桶を出でんとする時、もし湯ぬるくして、身あたゝまらずば、くりはめたる爐に、火を少し焚てよし。湯熱くならんとせば、早く火を去るべし。如此すれば害なし。

北極—北極星のある處にて天の樞なり、北辰ともいふ

○洗　浴

一湯浴はしば〳〵すべからず。溫氣過ぎて肌開け、汗出で、氣へる。古人、十日に一たび浴す、むべなるかな。ふかき盥に、溫湯少し入れて、しばし浴すべし。湯あさければ、溫過ぎずして氣をへらさず。盥ふかければ風寒にあたらず。深き溫湯に久しく浴して、身をあたゝめ過すべからず。身熱し、氣上り、汗出で、氣へる。甚害あり。又甚溫なる湯を、肩背に多くそゝぐべからず。

一熱湯に浴するは害あり。冷熱はみづから試みて沐浴すべし。快にまかせて、熱湯に浴すべからず。氣上りてへる。殊に目をうれふる人、こゞえたる人、熱湯に浴すべからず。

一暑月の外、五日に一度沐ひ、十日に一度浴す。是古法なり。夏月に非ずして、しばしば浴すべからず。氣快しといへども氣へる。

一あつからざる溫湯を、少し盥に入れて、別の溫湯を肩背より少しづつそゝぎ、早くやむれば、氣よくめぐり、食を消す。寒月は身あたゝまり、陽氣を助く、汗を發せず。如レ此すれば、しば〳〵浴するも害なし。しば〳〵浴するには、肩背は湯をそゝぎたるの

き溫めて懷中して暖を取る

うゑては云云ー千金方の説なり、二便云々も同書の説なり

日月星辰云云ー達生錄の説なり

○二便

一うゑては坐して小便し、飽きては立ちて小便すべし。

一二便は早く通じて去るべし。こらふるは害あり。もしは不意にいそがはしき事出來ては、二便を去るべきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち小便ふさがりて通ぜざる病となる事あり。是を轉脬と云ふ。又淋となる。大便をしば〱忍べば氣痔となる。又大便をつとめて努力す可らず。氣上り、目あしく、心さわぐ。害多し。自然に任すべし。只津液を生じ、身體をうるほし、腸胃の氣をめぐらす藥をのむべし。麻仁、胡麻、杏仁、桃仁など食ふべし。祕結する食物、糕、柹、芥子など、禁じてくらふべからず。大便祕するは大なる害なし。小便久しく祕するは危し。

一常に大便祕結する人は、毎日厠にのぼり、努力せずして、成るべきほどは、少しづつ通利すべし。如此すれば久しく祕結せず。

一日月、星辰、北極、神廟に向ひて大小便すべからず。又日月のてらす地に小便すべからず。凡天神、地祇、人鬼おそるべし、あなどるべからず。

とあり、假りて尿道にいふ、混濁とも書く

温石—信州高遠より産する色黒く、硯石の如きもの最もよし、燒

一瓦火桶と云ふ物京都に多し。桐火桶の製に似て大なり。瓦にて作る。高さ五寸四分、足は、此外なり。縦のわたり八寸三分、横のわたり七寸、縦横少し長短あるべし。或は形まるくして、縦横なきもよし。上の形まるき事桐火桶のごとし。めぐりにすかし窓ありて、火氣をもらすべし。上に口あり、ふたあり、ふたの廣さ、よこ三寸、たて三寸餘なるべし。まるきもよし。蓋に取手あり、ふた二三の内、一は取手なきがよし。やはらかなる灰を入れ置き、用ひんとする時、宵より小なる炭火を二三入れて、臥さんとする前より、早く衾の下に置き、臥して後、足をのべてあたゝむべし、上氣する人は早く遠ざくべし。足あたゝまらば、火桶を足にてふみ退け、足を引きてかゞめ臥すべし。翌朝おきんとする時、又足をのべてあたゝむべし。又ふたの熱きを木綿袋に入れて、腹と腰をあたゝむ。蓋二三こしらへ置き、とりかへて腹腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては、腰をあたゝむ。腰の下に敷くべし。温石より速に熱くなりて自由なり。急用に備ふべし。腹中の食滯氣滯をめぐらして、消化しやすき事、温石並に藥石よりはやし。甚要用の物なり。此事知れる人すくなし。

津液―唾液

五竅―竅はあな

尾閭―字彙に、尾閭は海の水を泄らす處なり

一 寒月はおそく起き、暑月は早く起くべし。暑月も風にあたり臥すべからず。ねぶりの内に風にあたるべからず、ねぶりの内に、扇にてあふがしむべからず。

一 熱湯にて口をすゝぐべからず、齒を損ず。

一 千金方曰、食し終るごとに、手を以て面をすり、腹をなで、津液を通流すべし。行歩する事數百歩すべし。飲食して卽ち臥せば百病生ず。飲食して仰きに臥せば氣痞となる。

一 醫說曰、食して後、體倦むとも、卽ち寢ぬる事なかれ。身を運動し、二三百歩しづかに歩行して後、帶をとき、衣をくつろげ、腰をのべて端坐し、兩手にて心腹を按摩して、縱横に往來する事二十遍、又兩手を以て、脇腰の間より、おさへ摩でて下る事數十遍ばかりにして、心腹の氣ふさがらしめず、食滯手に隨つて消化す。

一 目鼻口は面上の五竅にて、氣の出入する所、氣もれやすし。多くもらすべからず。尾閭は精氣の出づる所なり。過ぎてもらすべからず。肛門は糞氣の出づる所、通利ありて滑泄を忌む。凡此の七竅、皆とぢかためて、多く氣をもらすべからず。只耳は氣の出入なし。然れども、久しく聽けば神をそこなふ。

胃火ののぼる—痰火點雪の說なり

らひをはりて、口にふくめる鹽湯を、右のあら布の小ぶるひに吐き出し、こして碗に入れ、其鹽湯を以て、目を洗ふ事、左右各十五度、其後別に入れ置きたる碗の湯にて、目を洗ひ口をすゝぐべし。是にてをはる。毎朝かくの如くにして怠りなければ、久しくして牙齒うごかず、老いてもおちず、蟲くはず、目あきらかにして、老にいたりても、目の病なく、夜細字をよみ書く。是目と齒とをたもつ良法なり。こゝろみて其しるしを得たる人多し。予も亦此法によりて、久しく行ふゆゑ、其しるしに、今八十三歲にいたりて、猶夜細字を書き讀み、牙齒固くして一もおちず、目と齒に病なし。毎朝かくのごとくすれば、久しくして後は、ならひてむづかしからず。牙杖にて牙齒をみがく事を用ひず。

一古人の曰、齒の病は、胃火ののぼる也。毎日時々齒をたゝく事三十六度すべし。齒かたくなり、蟲くはず、齒の病なし。

一わかき時、齒のつよきをたのみて、堅き物を食ふべからず。梅、楊梅の核など嚙みわるべからず。後年に齒早く落つ。細字を多く書けば、目と齒とを損ず。

一牙杖にて牙根をふかくさすべからず。根うきて、うごきやすし。

れひなし。又轉筋したる時も、足の大指をしばく動かせば止む。是急を治するの法なり、知るべし。上氣する人も、兩足をのべて、大指をしばく動かすべし、氣下る。此の法亦人に益あり。

一頭邊に火爐をおくべからず、氣上る。

一東垣曰、にはかに風寒にあひて、衣うすくば、一身の氣をはりて、風寒をふせぎ、肌に入らしむべからず。

一めがねを靉靆と云ふ。留青日札と云ふ書に見えたり。又眼鏡と云ふ。四十歲以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。和水晶よし。拭ふに、きぬを以て、兩指にてさしはさみて拭ふべし。或は羅紗を以てぬぐふ。硝子はくだけやすし、水晶におとれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。

一牙齒をみがき、目を洗ふ法、朝ごとに、まづ熱湯にて目を洗ひあたゝめ、鼻中をきよめ、次に溫湯にて口をすゝぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐きすて、ほしてかわける鹽を用ひて、上下の牙齒とはぐきをすりみがき、溫湯をふくみ、口中をすゝぐ事二三十度、其間に、まづ別の碗に溫湯を荒布の小篩を以てこして入れ置き、次に手と面をあ

轉筋―こむらがへり

頭邊云々―千金方の說なり

めがねを靉靆といふ―老眼鏡を靉靆といふ、洞天清錄といふ書にも、靉靆は、老人細書を辨ぜず、此を以て目を掩へば則ち明らかなり

箕踞—坐して兩足を展ばすこと、其の形箕の如きよりいふ

公廨—廨は宅舍の義、公廨は役所

一入門に曰、年四十以上は、事なき時は、つねに目を瞑ぎて宜し。要事なくんば開くべからず。

一衾爐は爐上に櫓をまうけ、衾をかけて、火を入れ、身をあたゝむ。俗にこたつと云ふ。是にあたれば、身をあたゝめ過し、氣ゆるまり、身おこたり、氣を上せ、目をうれふ。只中年以上の人は、火をぬるくしてあたり、寒をふせぐべし。足を出して箕踞すべからず。わかき人は用ふる事なかれ。わかき人は、嚴寒の時、只爐火に對し、又たき火にあたるべし。身をあたゝめ過すべからず。

一凡衣をあつく著、あつき火にあたり、あつき湯に浴し、久しく浴し、熱物を食して、身をあたゝめ過せば、氣外にもれて、氣へり、氣のぼる。是皆人の身に甚だ害あり、いましむべし。

一貴人の前に久しく侍り、或は公廨に久しく坐して、足しびれ、にはかに立つ事ならずして、倒れふす事あり。立たんとする前より、かねてみづから、足の左右の大指をしばしば動かし、伸屈すべし。かやうにすれば、痺痿えずして、立ちがたきのうれひなし。平日、時々兩足の大指をのべかゞめ、きびしくしてならひとなれば、轉筋のう

く、目は頻りに轉ずれば則ち亮に、髪は多く梳れば則ち氣通じ、津は頻りに嚥めば則ち脈和ぐ
五更―夜明け方、今の午前四時頃

氣をくだし、面色をうるはしくす。左右の中指を以て、鼻の兩わきを多くなで、兩耳の根を多くなづべし。

一 五更に起きて坐し、一手にて足の五指をにぎり、一手にて足の心を撫でさする事、久しくすべし。如此して足心熱せば、兩手を用ひて、兩足の指を動すべし。右の法、奴婢にも命じて、かくのごとくせしむ。或云、五更にかぎらず、毎夜おきて坐し、如此する事久しければ、足の病なし。上氣を下し、足よわく立ちがたきを治す。久しくして怠らざれば、脚のよわきをつよくし、足の立ちかぬるをよく癒す。甚しるしある事を古人いへり。養老壽親書、及び東坡が説にも見えたり。

一 臥す時、童子に手を以て合せ擦らせ熱せしめて、わが腎堂を久しく摩でしめ、足心をひさしく摩でしむべし。みづから如此するもよし。又腎堂の下、臀の上をしづかにうたしむべし。

一 毎夜臥さんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし。是よく氣をめぐらす。又臥にのぞんで、煎茶に鹽を加へ、口をすゝぐべし。口中を淸くし、牙歯を堅くす。下茶よし。

に在り、濕氣皆此より入る

按す―おさへてもむ

牙歯はしばしばたゝくべし―月令廣義に曰く歯は數々叩けば則ち堅

を引かしむ。朝夕如ㇾ此すれば、氣下り、氣めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩行せんとする時、又は歩行して後、足心を右のごとく按すべし。

一膝より下のはぎのおもてうらを、人をして手を以てしば〳〵撫でくださせ、足の甲をなで、其後足のうらをしきりに多く撫で、足の十指を引かすれば、氣を下しめぐらす。みづからするは尤よし。是良法なり。

一氣のよくめぐりて快き時に、導引按摩すべからず。又冬月按摩を忌む事、内經に見えたり。身を勞動して氣上る病には、導引按摩ともにあしし。只身をしづかに動かし歩行する事は、四時ともによし。尤飯後によろし。湧泉の穴を撫づる事も、四時ともによし。

一髪はおほくけづるべし。氣をめぐらし、上氣をくだす。櫛の歯しげきは、髪ぬけやすくしてあしゝ。牙歯はしば〳〵たゝくべし。歯をかたくし、蟲ばます。時々兩の手を合せすりてあたゝめ、兩眼をあたゝめのすべし。目を明らかにし、風をさる。よつて髪ぎはより、下額と面を、上より下になづる事二七遍、古人、兩手はつねに面に在るべしと云へるは、時々兩手にて面を撫づべしとなり。如ㇾ此すれば、氣をめぐらし、上

詳に見ゆ

京門―肛門

三里―膝皿の下の外部のくぼみたるところ

湧泉の穴―壽老新書に曰く、其の穴足心の上

に、兩肩をあげ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事三度。次に面を兩手にて度々なで下し、目を目かしらより目じりにしば〳〵撫で、鼻を兩手の中指にて六七度撫で、耳輪を兩手の兩指にて挾み、撫で下す事六七度、兩手の中指を兩耳に入れさぐり、しばしふさぎて兩方へひらき、兩手をくみ、左へ引く時は、かうべ右をかへり見、右へ引くときは、左へかへりみる。如此する事各三度。次に手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりをすぢかひに、下に十餘度なで下し、次に兩手を以て腰を按す。兩手の掌にて、腰の上下をしば〳〵なで下す。是食氣をめぐらし、氣を下す。次に手を以て、臀の上をやはらかに打つ事十餘度。次に股膝を撫でくだし、兩手をくみて、三里の邊をかゝへ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引き、左右の足ともに、如此する事しば〳〵すべし。次に左右の手を以て、左右の胻の表裏をなで下す事數度。次に足の心を湧泉の穴と云ふ。片足の五指を片手にて握り、湧泉の穴を、左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各數十度。又兩足の大指をよく引き、殘る指をもひねる。是術者のする導引の術なり。閑暇ある人は、日々かくの如くす。又奴婢兒童にをしへて、胻を撫でさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又足の指

云―此事達生錄、濟世全書等に出づ

百會の穴―前項の後部のつむじあるところ

入門―醫學入門

導引の法―此法攝生調氣篇幷に攝生按摩篇に

口を閉づべし。口をひらきてねぶれば、眞氣を失ひ、又牙歯早くおつ。

一凡一日に一度、わが首より足に至るまで、惣身のこらず、殊につがひの節ある所、ことごとく人に撫でさすり押さしむる事、各所十遍ならしむべし。先百會の穴、次に頭の四方のめぐり、次に兩眉の外、次に眉じり、又鼻ばしらのわき、耳の內、耳のうしろを皆押すべし。次に風池、次に項の左右を摩む。左には右手、右には左手を用ふ。次に兩の肩、次に臂骨のつがひ、次に腕、次に手の十指をひねらしむ。次に背を押へ、うちうごかすべし。次に腰及腎堂を撫でさする。次に胸、兩乳、次に腹を多くなづる。次に兩股、次に兩膝、次に脛の表裏、次に足の踝、足の甲、次に足の十指、次に足の心、皆兩手にて撫でひねらしむ。是壽養叢書の說なり。我手にてみづからするもよし。

一入門曰、導引の法は保養中の一事なり。人の心はつねに靜なるべし、身はつねに動かすべし。終日安坐すれば病生じ易し、久立久行より、久臥久坐は、尤人に害あり。

一導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだ起きざる時、兩足をのべ、毒氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰きて兩手を組み、向へ張出し、上に向ふべし。歯をしばしばたゝき、左右の手にて、項をかはるがはる押す。其次

獅子眠—壽世保言といふ醫書に出でたり

五度寢れかへるべし—千金方に出づ

痰を去る藥—壽養叢書に、睡に臨んで痰藥を服すれば則ち痰去る

夜臥すに云

一夜ふして、いまだ寢入らざる間は、兩足をのべて臥すべし。寢入らんとする前に、兩足をかゞめ、わきを下にして、そばだち臥すべし。是を獅子眠と云ふ。一夜に五度寢ねかへるべし。胸腹の間に氣滯らば、足をのべ、胸腹を手を以てしきりになで下し、氣上る人は、足の大指をしきりに多く動すべし。人によりて、かくのごとくすれば、あくびをしば〳〵して、滯りたる氣を吐き出す事あり。大に吐き出すを忌む。寢入らんとする時、口を下にかたぶけ臥すべからず。ねぶりて後、よだれ出てあしし。あふのきて臥すべからず、おそはれやすし。手の兩の大指をかゞめ、殘る四の指にてにぎりて臥せば、手、胸の上をふさがずして、おそはれず。後には習となりて、ねぶりの內にもひらかず。此法、病源候論と云ふ醫書に見えたり。夜臥す時にのどに痰あらば、必ず吐くべし。痰あれば、ねぶりて後おそはれ苦む。老人は夜臥す時痰を去る藥をのむべし、と醫書にいへるも、此ゆゑなるべし。晩食夜食に、氣をふさぎ痰をあつむる物食ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。

一夜臥すに、衣を以て面をおほふべからず、氣をふさぎ、氣上る。夜臥すに、燈をともすべからず、魂魄定らず。もしともさば、燈をかすかにしてかくすべし。ねぶるに

にして明るき處
燕居―閒暇無事の時
おそはるゝ―うなさるる

一臥すには必ず東首して生氣をうくべし、北首して死氣をうくべからず。もし君父近きにあらば、あとにすべからず。

一坐するには正坐すべし、かたよるべからず。燕居には安坐すべし、膝をかゞむべからず。又よりかゝり牀几にこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中夏の人は常にかくのごとくす。

一常に居る室も、常に用ふる器も、かざりなく質朴にして、けがれなく潔かるべし。居室は風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は用をかなへて、事缺けざれば事足りぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさぼりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。坐する處、臥す處、少しも透間あらば塞ぐべし。すき間の風と、吹き通す風は、人のはだへに通りやすくして病おこる。おそるべし。夜臥して、耳邊に風の來る穴あらば、ふさぐべし。

一夜臥すには、必ず側にそばだち、わきを下にして臥すべし。仰き臥すべからず。仰き臥せば、氣ふさがりておそはるゝ事あり。胸の上に手をおくべからず。寢入りて氣ふさがりて、おそはれ易し。此二いましむべし。

天君—荀子に曰く、心は中に居て虚にして以つて五官を治む、夫れ是れ之を天君と謂ふ

陽明の處—陰鬱の反にして、陽氣

養生訓卷第五

○五官

一心は人身の主君なり。故に天君と云ふ。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形（形は頭身手足なり）此五は、聞くと見ると嗅ぐと物いひ物くふと動くと、各其事をつかさどる職分ある故に、五官と云ふ。心のつかひ物なり。心は内にありて五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。天君を以て五官をつかふは順なり。五官を以て天君をつかふは逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて苦しむべからず。五官は天君の命をうけ、各官職をよくつとめて、恣なるべからず。

一つねに居る處は、南に向ひ、戸に近く明なるべし。陰鬱にしてくらき處に、常に居るべからず、氣をふさぐ。又輝き過ぎたる陽明の處も、常に居ては精神をうばふ。陰陽の中にかなひ、明暗相半すべし。甚だ明ければ簾をおろし、暗ければ簾をかゝぐべし。

に主とするものなればなり、又木主といふ

經水——月經

胎教——列女傳に、文王生れながらにして明聖なり、君子曰く、太任（文王の母）胎教を能くせりとあり、姙婦の志行正しくして自然に胎兒に亙感化を及ぼすをいふ

つかれたる時、忿り、悲み、うれひ、驚きたる時、交接を忌む。冬至の前五日、冬至の後十日、靜養して精氣を泄すべからず。又女子の經水いまだ盡きざる時、皆交合を禁ず。是天神地祇に對しておそれつゝしむと、わが身において病を愼むなり。若是を愼まざれば、神祇のとがめおそるべし。男女共に病を生じ壽を損ず。生るゝ子も亦形も心も正しからず、或はかたはとなる。禍ありて福なし。古人は胎教とて、婦人懷姙の時より愼める法あり。房室の戒は胎教の前にあり。是天地神明の照臨し給ふ所尤おそるべし。我身及び妻子の禍も亦おそるべし。胎教の前此戒なくんばあるべからず。

一小便を忍びて房事を行ふべからず。龍腦、麝香を服して房に入るべからず。

一入門曰、婦人懷胎の後交合して、慾火を動かすべからず。

一腎は五藏の本、脾は滋養の源なり。こゝを以て人身は脾腎を本源とす、草木の根本あるが如し。保ち養つて堅固にすべし。本固ければ身安し。

號にして格致餘論は其の著なり

瘡癤―俗にねぶとといふ瘍に似て輕し

神主―佛に位牌、儒に神主といふ、祭る時

て曰、聖賢の心神仙の骨なくんば未レ易レ爲。もし房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論にいへり。聖賢神仙は世に難レ有ければ、丹溪が說の如くば此法は行ひがたし。丹溪が說うたがふべき事猶多し。才學高博にして識見偏僻なりと云ふべし。

一情慾をおこさずして、腎氣動かざれば害なし、若情慾をおこし、腎氣うごきて、精氣を忍んでもらさゞれば、下部に氣滯りて瘡癤を生ず。はやく溫湯に浴し、下部をよくあたゝむれば、滯れる氣めぐりて鬱滯なく、腫物などのうれひなし。此術また知るべし。

一房室の戒多し。殊に天變の時をおそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此時房事をいましむべし。春月雷初めて聲を發する時夫婦の事を忌む。又土地につきては、凡神明の前をおそるべし。日月星の下、神祠の前、わが父祖の神主の前、聖賢の像の前、是皆おそるべし。且我が身の上につきて時の禁あり。病中病後、元氣いまだ本復せざる時、殊に、傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物、瘡疽いまだいえざる時、氣虛勞損の後、飽渇の時、大醉大飽の時、身勞動し、遠路行步に

枯木や火の氣のなき灰

丹溪—丹溪は朱震亨の

をつひやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以て、四十以上の人は交接のみしばしばにして、精氣をば泄らすべからず。四十以後は腎氣やうやく衰ふる故、泄さゞれども壯年のごとく精氣動かずして滞らず、此法行ひやすし。此法を行へば、泄さずして情慾は遂げやすし。然れば、これ氣をめぐらし、精氣をたもつ良法なるべし。四十歳以上、猶血氣甚衰へざれば、情慾を絶つ事は忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老いてしば〱もらせば大に害あり。故に時にしたがつて此法を行ひて、情慾をやめ、精氣をたもつべしとなり。是によりて精氣をつひやさずんば、しば〱交接するも、精も氣も少しももれずして、當時の情慾はやみぬべし。是古人の教、情慾の絶ちがたきをおさへずして、精氣をたもつ良法なるべし。人身は脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかんなれば、丹田の火蒸し上げて、脾土の氣も亦溫和にして盛になる故、古人の曰、補レ脾不レ如レ補レ腎。若年より精氣をゝしみ、四十以後、彌精氣をたもちて泄さず、是命の根源を養ふ道なり。此法孫思邈後世に教へし祕訣にて、明かに千金方にあらはせども、後人其術の保養に益ありて害なき事をしらず。丹溪が如き大醫すら偏見にして、孫眞人が教を立てし本意を失ひて信ぜず。此良術をそしり

千金方にいへる時期に拘はらず

愼みて―愼めば、愼むときはの意なり

烏頭附子―烏頭は俗にとりかぶとといふ、その根を藥用とす、新根を附子といふ

槁木死灰―

れなるべし。色慾の方に心うつれば、あしき事くせになりてやまず。法外のありさま恥づべし。つひに身を失ふにいたる、つゝしむべし。右千金方に二十歳以前をいはざるに意あるべし。二十以前血氣生發して、いまだ堅固ならず。此時しば〳〵もらせば、發生の氣を損じて一生の根本よわくなる。

一わかく盛なる人は、殊に男女の情慾かたく愼みて、過すくなかるべし。慾念をおこさずして、腎氣をうごかすべからず。房事を快くせんために、烏頭附子等の熱藥飲むべからず。

一達生錄曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだ足らずして慾火うごきやすし。たしかに交接を愼むべし。

一孫眞人が千金方に、房中補益說あり。年四十に至らば房中の術を行ふべしとて、其說頗詳なり。其大意は、四十以後血氣やうやく衰ふる故、精氣をもらさずして、只しばしば交接すべし、如此すれば元氣へらず、血氣めぐりて補益となるといへる意なり。ひそかに孫思邈がいへる意をおもんみるに、四十以上の人血氣いまだ大に衰へずして、槁木死灰の如くならず、情慾忍びがたし。然るに精氣をしば〳〵もらせば、大に元氣

孫思邈—前に出づ

此の期にかかはらず—

つて、面目をうしなふ事あり。時過ぎて後悔すれどもかひなし。かねて後悔なからん事を思ひ、禮法をかたく愼むべし。況や精氣をつひやし、元氣をへらすは壽命をみじかくする本なり、おそるべし。年若き時より男女の欲ふかくして、精氣を多くへらしたる人は、生れつきさかんなれども、下部の元氣すくなくなり、五藏の根本よわくして、必ず短命なり。つゝしむべし。飮食男女は人の大欲なり。恣になりやすき故、此の二事尤かたく愼むべし。是をつゝしまざれば脾胃の眞氣へりて、藥補食補のしるしなし。老人は殊に脾胃の眞氣を保養すべし、補藥のちからをたのむべからず。

一男女交接の期は、孫思邈が千金方曰、人年二十の者は四日に一たび泄す。三十の者は八日に一たび泄す。四十者十六日に一泄す。五十者二十日に一泄す。六十者精をとぢて泄さず。若體力さかんならば一月に一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさへこらへて久しく泄さゞれば、腫物を生ず。六十を過ぎて慾念おこらずば、とぢて泄すべからず。わかくさかんなる人も、もし能く忍んで、一月に二度もらして慾念おこらずば、長生なるべし。○今案ずるに、千金方にいへるは平人の大法なり。もし性虛弱の人、食すくなく力よわき人は、此期にかゝはらず、精氣をゝしみて交接ま

などゝいふ
薏苡—ずゝだまに似たる實を結ぶ
陳皮—蜜柑の皮の乾したるもの
蠻語—外國語
いたづかはしく—骨折ること、勞の字に當る
論語に曰云—論語季子篇に出づ

一大和國中はすべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたる也。赤豆、豇豆、蠶豆、菉豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點じ用ふ。食を進め、胸を開く、

一たばこは近年天正慶長の比異國よりわたる。淡婆姑は和語にあらず蠻語なり。近世の中華の書に多く載せたり。又烟草と云ふ。朝鮮にては南草と云ふ。和俗これを莨菪とするは誤れり。莨菪は別物なり。烟草は性毒あり、烟をふくみて眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少しは益ありといへども損多し。病をなす事あり、又火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて後には止めがたし。事多くなり、いたづかはしく、家僕を勞す。初よりふくまざるにしかず。貧民は費多し。

○愼色慾

一素問に、腎者五藏の本といへり、然らば養生の道腎を養ふ事を重ずべし。腎を養ふ事藥補をたのむべからず。只精氣を保ちてへらさず、腎氣をおさめて動すべからず。論語に曰、若き時は血氣方に壯なり、戒之在色。聖人の戒守るべし。血氣さかんなるにまかせ色慾をほしいまゝにすれば、必ず先禮法をそむき、法外を行ひ、恥辱を取

けり

もろこしの書にも出でたり—唐の陸羽の茶經

黒豆、生薑など用ふべし。

一茶は冷なり、酒は溫なり。酒は氣をのぼせ、茶は氣を下す。酒に醉へばねむり、茶をのめばねむりさむ。其性うらおもてなり。

一あつものも湯茶も多く飲むべからず。多く飲めば脾胃に濕を生ず。脾胃は濕をきらふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の湯氣さかんに生發して、面色光りうるはし。

一藥と茶を煎ずるに水をえらぶべし。清く味甘きをよしとす。雨水を用ふるも味よし。雨中に淨器を庭に置きてとる、地水にまさる。然れども是は久しくたもたず。雪水を尤よしとす。

一茶を煎ずる法、よわき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに堅き炭のよくもゆるをさかんに焚きて煎ず。たぎりあがる時冷水をさす。如レ此すれば茶の味よし。つよき火にて炒るべからず、ぬるくやはらかなる火にて煎ずべからず。右は皆もろこしの書にも出でたり。湯わく時薏苡の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし、性よし。本草に、暑月煎じ飲めば胃を暖め、氣血をます。

菉豆粉―俗にやへなりといふ、ぶんどうといふは文豆の義なり
中世もろこしよりわたる―平安朝の初期空海最澄等によりて輸入せられたるべしといふ、後に鎌倉時代に至りて榮西之を宋より傳ふ、
陳藏器云々―本草綱目に其言を引

たらば、菉豆粉、砂糖、葛粉、鹽、紫雪など、皆冷水にて飲むべし、温湯を忌む。

○飲茶　烟草附

一茶上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後玩賞して日用缺くべからざる物とす。性冷にして氣を下し、眠をさます。陳藏器は、久しく飲めば痩せてあぶらを漏すといへり。母炅、東坡、李時珍など、其性よからざる事をそしれり。然れども、今の世朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。飲み習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用ふる時にのぞんでは炒らず煮ず、故につよし。煎茶は、用ふる時炒りて煮る故やはらかなり。故につねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲んで食を消し、渇をやむべし。鹽を入れてのむべからず、腎をやぶる。空腹に茶を飲むべからず、脾胃を損ず。濃茶は多く飲むべからず、發生の氣を損ず。唐茶は性つよし、製する時煮ざればなり。虚人病人は當年の新茶飲むべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により當年九、十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ふ。或は白梅、甘草、砂糖、

ざけ
五湖漫聞一明の張本斯の著なり、張翁一百十三歳、王瀛洲一百三十歳、毛間翁一百三歳、楊南峯八十九歳など高年の人を擧げたり

すれば胃を厚くす。あしきを冷飮すべからず。

一 五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載せて、其人皆至レ老不レ衰、問レ之皆不レ飮レ酒といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人、十人に九人は皆不レ飮レ酒人なり。酒を多く飮む人の長命なるはまれなり。酒は半酔に飮めば長生の藥となる。

一 酒をのむに甘き物をいむ。又酒後辛き物を忌む。人の筋骨をゆるくす。酒後燒酒を飮むべからず、或は一時に合せ飮めば、筋骨をゆるくし煩悶す。

一 燒酒は大毒あり、多く飮むべからず。火を附けてもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は伏陰内にあり、又表ひらきて酒毒肌に早くもれやすき故、少し飮んでは害なし。他月は飮むべからず。燒酒にてつくれる藥酒、多く飮むべからず。毒にあてらる。薩摩のあわもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より來る酒、飮むべからず。性しれず、いぶかし。燒酒を飮む時も、飮んで後にも、熱物を食すべからず。辛き物燒味噌など食ふべからず。熱湯飮むべからず。大寒の時も燒酒をあたゝめ飮むべからず、大に害あり。京都の南蠻酒も燒酒にて作る、燒酒の禁と同じ。燒酒の毒にあ

いふ、論語に、唯酒は量無し、亂に及ばざれと見ゆ。
冷飲熱飲—ひやざけとあつがん
醴酒—あま

溫氣をかりて陽氣を助け、食滯をめぐらさんがためなり。冷飲すれば二の益なし。溫酒の陽を助け、氣をめぐらすにしかず。

一酒をあたゝため過して飪を失へると、或は溫めて時過ぎ冷えたると、二たびあたゝめて味の變じたると、皆脾胃をそこなふ。飲むべからず。

一酒を人にすゝむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるしむ。若其人の酒量を知らずんば、すこし强ひて飲ましむべし。其人辭して飲まずんば、其人にまかせて、みだりに强ひずして早くやむべし。量にみたず、すくなくて無興なるは害なし。すぎては必ず人に害あり。客に美饌を饗しても、みだりに酒を强ひて苦しましむるは情なし、大に醉はしむべからず。客は主人强ひずとも、つねよりは少し多く飲みて醉ふべし。主人は酒を妄にしひず、客は酒を辭せず、よき程に飲み醉ひて、よろこびを合せて樂めるこそ、是宜しかるべけれ。

一市に買ふ酒に灰を入れたるは毒あり。酸味あるも飲むべからず。酒久しくなりて味變じたるは毒あり。のむべからず。濁酒の濃きは脾胃に滯り、氣をふさぐ。飲むべからず。醇酒の美なるを朝夕飯後に少し飲んで微醉すべし。醴酒は製法精しきを少し熱飲

情寓寄をいふ

酒は天の美祿なり云々ー李時珍の本草に見えたり、天より授けたろうるはしき俸祿の意、此語は漢書に、酒は天の美祿にして、天下を頤養する所以なりとあるに出づ。

邵堯夫ー宋代の人

亂に及ぶー心亂るゝを

ろぼす也。かなしむべし。

一酒を飲むには、各人によりてよき程の節あり。少し飲めば益多く、多く飲めば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めばむさぼりて見ぐるしく、平生の心を失ひ、亂に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其平生とは似ず、身をかへりみ愼むべし。若き時より、早くかへりみてみづから戒め、父兄もはやく子弟を戒むべし。久しくならへば性となる。くせになりては一生改まりがたし。生れつきて飲量すくなき人は、一二盞飲めば醉ひて氣快く樂あり。多く飲む人と其樂同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石者。徒以多爲貴。及其酩酊時。與我亦無異。笑謝多飲者。酒錢徒自費、といへるはむべなり。

一凡酒はたゞ朝夕の飯後にのむべし。晝と夜と空腹に飲むべからず。皆害あり。朝間空腹にのむは、殊更脾胃をやぶる。

一凡酒は夏冬ともに冷飲熱飲に宜しからず。溫酒を飲むべし。熱飲は氣升る。冷飲は痰をあつめ、胃をそこなふ。丹溪は、酒は冷飲に宜しといへり。然れども、多く飲む人冷飲すれば脾胃を損ず。少し飲む人も、冷飲すれば食氣を滯らしむ。凡酒をのむは、其

産後の妙薬なりといふ
蟹、河豚黃鱔魚及び一切の無鱗魚を忌むよし三才圖會に見えたり
土茯苓—植物の名、山歸來とも書く、其根を藥品とす
番木鱉—馬錢子とも書く、まちんは其の音の轉じたりといふ
李笠翁が書—其の著閑

なり。此の理うたがふべからず。

一一切の食物の内、園菜極めて穢はし。其根葉に久しくそみ入りたる糞汚、俄に去りがたし。水桶を定め置き、水を多く入れて、菜をひたし、上におもりをおき、一夜か一日か漬け置き取出し、刷子を以て、其根葉莖をすり洗ひ、清くして食すべし。此事、近年李笠翁が書に見えたり。もろこしには、神を祭るに園菜を用ひずして、山菜水菜を用ふ。園菜も、瓜、茄子、壺盧、冬瓜などはけがれなし。

○飮酒

一酒は天の美祿なり。少し飲めば、陽氣を助け、血氣をやはらげ、食氣をめぐらし、愁を去り興を發して、甚人に益あり。多く飮めば、又よく人を害する事、酒に過ぎたる物なし。水火の人をたすけて、又よく人に災あるが如し。邵堯夫の詩に、美酒飮敎微醉後といへるは、酒を飮むの妙を得たりと時珍いへり。少し飮み少し醉へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。人の病酒によつて得るもの多し。酒を多く飮んで、飯をすくなく食ふ人は命短し。かくのごとく多く飮めば、天の美祿を以て、却て身をほ

萎、魚鳥の膾に最も要たり

沙菰米—略してさごといふ、東印度地方に產する植物、細末となして病人の食などにす

荊芥—藥用植物、最も

蜜を忌む。○橙、橘に獺肉。○棗に葱。○枇杷に熱麪。○楊梅に生葱。○銀杏に鰻鱺。○諸瓜に油餅。○黍、米に蜜。○綠豆に榧子を食し合はすれば殺レ人。○莧に蕨。○乾筍に砂糖。○紫蘇、莖葉と、鯉魚。○草石蠶と諸魚。○魚鱠と、瓜、冷水。○菜瓜と魚膾と一にすべからず。○鮓肉に有レ髮害レ人。○麥醬、蜂蜜と同食すべからず。○越瓜と鮓肉。○酒後茶を飲むべからず、腎をやぶる。○酒後、芥子及辛き物を食へば、筋骨を緩くす。○茶と榧と同時に食へば身重し。○和俗の云ふ蕨粉を餻とし、綠豆を糝にして食へば殺レ人。又曰、鱅魚を木綿子の火にてやきて食すれば殺レ人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば殺レ人。又胡椒と桃、李、楊梅、同食すべからず。又曰、松蕈を米を貯ふる器中に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を魚膾に合はせ食すべからず。

一黃耆を服する人は、酒を多くのむべからず。甘草を服する人は、菘菜を食ふべからず。地黃を服するには、蘿蔔、蒜、葱の三白を忌む。菘は忌まず。荊芥を服するには生魚をいむ。土茯苓を服するには茶をいむ。凡如レ此類はかたく忌むべし。藥と食物とのおそれ忌むは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸ふの類も、皆天然の性

食醫の官—周禮に出づ
食養—食物を以つて病を治するなり
同食の禁忌—くひあはせなり
胡荽—和名抄に、和名古仁之、味辛臭なり、一名は香

に丹の字ある物、諸鳥みづから死して足伸びざる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒をくらつて死したる物、肉の脯、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入れ置きたる物、肉汁を器に入れ置きて氣をとぢたる物、皆毒あり。肉脯、并に鹽に漬けたる肉、夏を歷て臭味あしき、皆食ふべからず。

一いにしへ、もろこしに食醫の官あり。食養によつて百病を治すと云ふ。今とても食養なくんばあるべからず。殊に老人は脾胃よわし。尤食養宜しかるべし。藥を用ふるは、やむ事を得ざる時の事なり。

一同食の禁忌多し。其要なるをこゝに記す。○猪肉に、生薑、蕎麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鱉、鶴、鶉を忌む。○牛肉に、黍、韮、生薑、栗子を忌む。○兎肉に、生薑、橘皮、芥子、鷄、鹿、獺。○鹿に、生菜、鷄、雉、蝦を忌む。○鷄肉と鷄子とに、芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兎、獺、鱉、雉を忌む。○雉肉に、蕎麥、木耳、胡桃、鯽魚、鮎魚をいむ。○野鴨に、胡桃、木耳をいむ。○鴨子に、李子、鱉肉、○雀肉に、李子、醬。○鯽魚に、芥子、蒜、飴、鹿、芹、雞、雉。○魚酢に、麥醬、蒜、綠豆。○鱉肉に、莧菜、芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に、柹、橘、棗。○李子に

熱を去り、牙歯を堅くす。然れども、むさぼり多くして、つゝしまざる人には、此法は用ひがたし。

一多く不レ可レ食物。諸餻餌、糉、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢、豆、油、鯽魚、泥鰌、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、（生脯並同）鰤魚、鱁鮧、海鰌、生萊菔、胡蘿蔔、薯蕷、菘根、蕪菁、油膩の物、肥濃の物。

一老人虚人不レ可レ食物一切。生冷の物、堅硬の物、稠黏の物、油膩の物、冷麪、冷えてこはき餻餌、粽、冷饅頭、幷に、皮糯飯、生味噌、醴の製法不レ好と、冷なると。○海鰌、海鰛、鮪、梭魚、諸生菓、皆脾胃の發生の氣をそこなふ。

一凡の人、不レ可レ食物。生冷の物、堅硬の物、未レ熟物、ねばき物、ふるくして氣味の變じたる物、製法心に不レ叶物、鹽からき物、酢の過ぎたる物、飪を失へる物、臭惡しき物、色惡しき物、味變じたる物、魚餒れ肉敗れたる、豆腐の日を歷たると味あしきと、飪を失へると冷えたると、索麪に油あると、諸品煮て未レ熟と、有レ灰酒、酸味ある酒、いまだ時ならずして熟せざる物、すでに時過ぎたる物、食ふべからず。夏月、雉不レ可レ食。魚鳥の皮こはき物、脂多き物、甚なまぐさき物、諸魚二目同じからざる物、腹下

労倦して多く食すれば云々ー閑情寓寄に、倦時には食すること勿れ、睡を防ぐなり、睡すれば則ち食中に停りて下ることを得ず

一労倦して多く食すれば、必ず睡り臥す事をこのむ。食して卽ち臥しねぶれば、食氣塞りてめぐらず、消化しがたくして病となる。故に労倦したる時は食ふべからず。労をやめて後食ふべし。食してねむらざるがため也。

一古今醫統に、百病の横夭は多く飲食による。飲食の患は色慾に過ぎたりといへり。色慾は猶も絶つべし、飲食は半日も絶つべからず。故に飲食のためにやぶらるゝ事多し。食多ければ積聚となり、飲多ければ痰癖となる。

一病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害になる食物、又冷水などは願に任せがたし。然れども、病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味はしめてその願を達するも、志を養ふ養生の一術なり。およそ飲食を味はひて知るは舌なり、のんどにあらず。口中に嚙みて、しばしふくみ、舌に味はひて後は、のんどにのみこむも、口に吐き出すも、味を知る事は同じ。穀肉羹酒は、腹に入りて臓腑を養ふ。此外の食は養のためにあらず。のんどに呑ます、腹に入らずとも有りなん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入れずして口に吐き出せば害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて、舌にこゝろみ、吐き出せば害なし。水をふくめば、口中の

意なれども何故に鶻突羹といふか名の意明らかならず

雙仁—二つの仁、仁は果の核の中に在りて芽を生ずるもの

怒の後云々—達生錄に出づ

中華—支那人自ら稱して中華といふ、世界の中央にして文華の盛なる國の意

一怒の後早く食すべからず、食後怒るべからず。憂ひて食すべからず、食して憂ふべからず。

一腹中の食いまだ消化せざるに、又食すれば、性よき物も毒となる。腹中空虚になりて食すべし。

一永夜寒甚しき時、もし夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晩饌の酒飯を數口減ずべし。又已むことを得ずして人の招に應じ、夜話に人の許に行きて食客とならば、晩飡の酒食をかねて減ずべし。如此にして、夜少し飲食すればやぶれなし、夜食は朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。

一朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんどかわかず、湯茶を多くのまず。脾に濕を生ぜずして、胃氣發生しやすし。

一中華朝鮮の人は脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても害なし。日本の人は是にことなり、多く穀肉を食すればやぶられやすし。是日本人の、異國の人より體氣よわき故なり。

一空腹に生菓食ふべからず、つくり菓子多く食ふべからず。脾胃の陽氣を損ず。

薑―生姜

鶻突羹―鶻突はやさしげもなきこと、そゞろなることの

肥肉、厚味の物、つゞけ食ふべからず。

一薑を八九月食へば、來春眼をうれふ。

一豆腐、蒟蒻、薯蕷、芋、慈姑、蓮根などの類、豆油にて煮たるもの、旣に冷えて溫ならざるは、食ふべからず。

一曉の比、腹中鳴動し、食つかへて、腹中不ㇾ快ば、朝食を減ずべし。氣をふさぐ物、肉菓など食ふべからず、酒を飲むべからず。

一飮酒の後、酒氣殘らば、餻餌、諸穀食、寒具、諸菓、醴、醪、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飮食すべからず。酒氣めぐり盡きて後、飮食すべし。

一鳥獸のこはき肉、前日より、豆油及豉汁を以て煮て、其汁を用ひて、翌日再び煮れば、大に切りたるも、やはらかになりて、味よし。つかへず。蘿蔔も亦同じ。

一鶻突羹は、鮒魚をうすく切りて、山椒など加へ、味噌にて久しく煮たるを云ふ。脾胃を補ふ。脾虛の人、下血する病人などに宜し。大に切りたるは氣をふさぐ、あしし。

一凡諸菓の核いまだ成らざるを食ふべからず。菓に雙仁ある物毒あり。山椒口をとぢて開かざるは毒あり。

柿、方言なり

禁宜—禁ずべきものと宜しきものと

南瓜—たうなす、かぼちや

胃虚寒の人は食ふべからず。

一 人の病症によりて、禁宜の食物各かはれり。よく其物の性を考へ、其病に隨ひて、精しく禁宜を定むべし。又婦人懐胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。

一 豆腐には毒あり、氣をふさぐ。されども、新しきを煮て、飪を失はざる時、早く取りあげ、生蘿蔔のおろしたるを加へ食すれば、害なし。

一 前食未ㇾ消化ㇾせずば、後食相つぐべからず。

一 服藥時、あまき物、油膩の物、獸肉、諸菓、餻餌、生冷の物、一切氣を塞ぐ物、不ㇾ可ㇾ食。服藥の時多く食へば、藥力とゞこほりて力なし。酒は只一盞に止まるべし。補藥を服する日、ことさら此類いむべし。凡藥を服する日は、淡き物を食して、藥力をたすくべし。味濃き物を食して、藥力を損ずべからず。

一 蘿蔔、菘、薯蕷、芋、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱白等の甘き菜は、大に切りて煮食すれば、つかへて氣をふさぎ、腹痛す。薄く切るべし。或は辛き物をくはへ、又物により、酢を少し加ふるもよし。再び煮る事を右に記せり。又如ㇾ此の物、一時に二三品くらふべからず。又甘き菜の類、およそつかへやすき物、つゞけ食ふべからず。生魚、

仲景—張仲景

寒具—干菓子

木練—木にて甘くなる

一胃虛弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡など、うすく切りてよく煮たる、食ふべし。大にあつく切りたると、煮ていまだ熟せざると、皆脾胃をやぶる。一度うす豆豉か薄じやうゆにて煮、其汁にひたし置き、半日か一夜か間置きて、再び前の汁にて煮れば、大に切りたるも害なし、味よし。鷄肉、野猪肉なども如ㇾ此すべし。

一蘿蔔は菜中の上品なり。つねに食ふべし。葉のこはきを去り、やはらかなる葉と根と、豆豉にて煮、熟して食ふ。脾を補ひ、痰を去り、氣をめぐらす。大根の生しく辛きを食すれば氣へる。然れども、食滯ある時は、少し食して害なし。

一菘は、京都のはたけ菜、水菜、ゐなかの京菜なり、蕪の類なり。世俗あやまりて、ほりいりなど訓ず。味よけれども性よからず。仲景曰、藥中に甘草ありて、菘を食へば病除かず。根は九、十月の比食へば、味淡くして可なり。うすく切りてくらふべし。あつく切りたるは氣をふさぐ。十一月以後、胃虛の人くらへば滯塞す。

一諸菓寒具など、炙り食へば害なし。味も可なり。甜瓜は核を去りて蒸し食す。味よくして胃をやぶらず。熟柹も、木練も、皮共に熱湯にてあたゝめ食すべし。乾柹はあぶり食ふべし。皆脾胃虛の人に害なし。梨子は大寒なり。蒸し煮て食すれば性やはらぐ。

鹽藏—しほづけ

喉痹—喉の痛む病

陽氣さかんにて生氣あり。久しきを歴れば、陰物となり、生氣を失ふ。一切の飲食、生氣を失ひて、味と臭と色と少しにてもかはりたるは、食ふべからず。干して色かはりたると、鹽に浸して不ㇾ損とは陰物にあらず、食ふに害なし。然れども乾物の氣のぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも、皆陰物なり、食ふべからず。

一 夏月、器中にふたをして、久しくありて熱氣に蒸鬱し、氣味惡しくなりたる物、くらふべからず。冬月、霜に打たれたる菜、又のきの下に生じたる菜、皆食ふべからず。是皆陰物なり。

一 瓜は風涼日、及び秋月清涼の日不ㇾ可ㇾ食。極暑の時食ふべし。

一 炙餅炙肉すでに炙りて、又熱湯に少しひたし、水毒を去りて食ふべし。不ㇾ然ば津液をかわかす。又能く喉痹を發す。

一 茄子、本草等の書に、性不ㇾ好と云ふ。生なるは毒あり、食ふべからず。煮たるも、瘧痢傷寒などには誠に忌むべし。他病には、皮を去り、切りて米泔に浸し、一夜か半日を歴て、やはらかに煮て食す、害なし。葛粉、水に溲ねて、切りて線條とし、水にて煮、又豉汁に堅魚の末を加へ、再び煮て食す。瀉を止め胃を補ふ。保養に益あり。

即ち食する—そのまゝ食する

郷黨篇—論語の篇の名

ら則とすべし。

一松蕈、竹筍、豆腐など、味すぐれたる野菜は、只一種煮て食すべし。他物と兩種合せ煮れば味おとる。李笠翁が閑情寓寄にかくいへり。味あしければ腸胃に相應せずして、養とならず。

一餻餌の新に成りて、再び煮ず、あぶらずして、即ち食するは、消化しがたし。蒸したるより煮たるが、やはらかにして消化しやすし。餻は數日の後燒き煮て食ふに宜し。

一朝食肥濃の物ならば、晩食は必ず淡薄に宜し。晩食豐腴ならば、明朝の食は輕くすべし。

一諸の食物、陽氣の生理ある新しきを食ふべし、毒なし。日久しく歷たる陰氣鬱滯せる物、食ふべからず、害あり。煮過して飪を失へるも同じ。

一一切の食、陰氣の鬱滯せる物は毒あり、食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆陽氣を失ひて、陰物となれるなり。穀肉など、ふたをして時を經たるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉など、久しく時をへたる、又鹽につけて久しくして色臭味變ず。是皆陽氣を失へるなり。菜蔬など、久しければ生氣を失ひて、味變ず。如此なるは皆陰物なり、腸胃に害あり。又害なきも補養をなさず。水など新に汲むは、

東坡曰云々ー達生錄に見えたり、爵はさかづきなり、一爵は爵に一盃の意なり

養生訓卷第四

○飲食 下

一東坡曰、早晩の飲食、一爵一肉に過ぎず。尊客あれば三レ之。へらすべくして、ますべからず。我をよぶ者あれば、是を以てつぐ。一に曰、分を安んじて以て福を養ふ。二に曰、胃を寛くして以て氣を養ふ。三に曰、費をはぶきて以て財を養ふ。東坡が此法、倹約養生のため、ともにしかるべし。

一朝夕一飣を用ふべし。其上に、醬か肉醢か、或は菹か、一品を加ふるもよし。あつものは、富める人も常に只一なるべし。客に饗するに、二用ふるは、本汁もし心に叶はずば、二の汁を用ひさせん爲なり。常には無用の物なり。唐の高侍郎と云ひし人、兄弟あつものと肉を二にせず、朝夕一品のみ用ふ。晩食には、只蔔匏をくらふ。大根と夕がほとを云ふ。范忠宣と云ひし富貴の人、平生肉をかさねず。其倹約養生、二なが

きに登り険を陟ることを得ず、恐らくは氣滿ちて激し、臓腑を傷ふことを致さん

晩食云々ー朱子の言に晩食は須らく減少すべし、肉ならざるは更に宜し

飯後に力わざすべからずー壽養叢書に、食飽ける時は速歩し、馬を走らし、高

ばかり食ふ故に、飯の味よく、食滞の害なし。

一 外にのぞんで、食滞り痰ふさがらば、少し消導の藥をのむべし。夜臥して、痰のんどにふさがるは、おそるべし。

一 日短き時、晝の間、點心食ふべからず。日永き時も、晝は多く食はざるが宜し。

一 晩食は、朝食より少くすべし。飣肉も少きに宜し。

一 一切の煑たる者、よく熟して柔なるを食ふべし。こはき物、未熟物、煑過して飪を失へる物、心口にかなはざる物、食ふべからず。

一 我が家にては、飲食の節愼みやすし。他の饗席にありては、烹調生熟の節、我が心にかなはず、飣品多く過ぎやすし。客となりては、殊に飲食の節つゝしむべし。

一 飯後に、力わざをすべからず、急に道を行くべからず。又馬を馳せ、高きにのぼり、嶮路に上るべからず。

東坡―宋の蘇軾、詩文を能くし唐宋八家の一に入れり、赤壁賦最も有名なり

時珍―李時珍

脾胃調ひやすし。是時珍が食物本草の注に見えたり。

一山中の人は、肉食ともしくて、病すくなく命長し。海邊魚肉多き里に住む人は、病多くして命短しと、千金方にいへり。

一朝早く、粥を温にやはらかにして食へば、腸胃をやしなひ、身をあたゝめ、津液を生ず。寒月尤よし。是張來が説なり。

一生薑、胡椒、山椒、蓼、紫蘇、生蘿蔔、生葱など、食の香氣を助け、悪臭を去り、魚毒を去り、食氣をめぐらすために、其食品に相宜しきからき物を少しづつ加へて、毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ、氣をへらし、上升し、血液をかわかす。

一朝夕飯を食するごとに、初一椀は、羹ばかり食して飣を食せざれば、飯の正味をよく知りて、飯の味よし。後に五味の飣を食して、氣を養ふべし。初より飣をまじへ食へば、飯の正味を失ふ。後に飣を食へば、飣多からずして足りやすし。是身を養ふによろしくて、又貧に處るによろし。魚鳥菜蔬の飣を多く食はずして、飯の味のよき事を知るべし。菜肉多く食へば、飯のよき味は知らず。貧民は飣肉ともしくして、飯と羹

其治應ぜず—其療法病に相應せず

四時老幼ともに云々—壽養叢書に凡、人飲食は四時を論ずること無く常に溫煖を欲す、夏月には、伏陰內に在り、煖なること尤も宜し

牙杖—楊枝

人多くはあやまつて卒中風とす。其治應ぜず。

一うゑて食し、かわきて飲むに、飢渇にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽滿して脾胃をやぶり、元氣をそこなふ。飢渇の時愼むべし。又飲食いまだ消化せざるに、又いやかさねに早く飲食すれば、滯りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時、飲み食ふべし。如此すれば、飲食皆養となる。

一四時、老幼ともに、あたゝかなる物くらふべし。殊に夏月は伏陰內にあり。わかく盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯りやすく、泄瀉しやすし。冷水多く飲むべからず。

一夏月瓜菓生菜多く食ひ、冷麪をしばく食し、冷水を多く飲めば、秋必ず瘧痢を病む。凡病は故なくしておこらず。かねてつゝしむべし。

一食後に、湯茶を以て口を數度すゝぐべし。口中淸く、牙齒にはさまれる物脫し去る。牙杖にてさす事を用ひず。夜は溫なる鹽茶を以て、口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口をすゝぐには、中下の茶を用ふべし。是東坡が說なり。

一人他鄕に行きて、水土かはりて、水土に服せず、わづらふ事あり。先豆腐を食すれば、

りて食へば必ず惡疾を生ず

半沸の湯云云—達生錄に、熱湯は須らく百沸過すべし、若し半沸のものを食へば腹を病む

頓死—にはかに死ぬこと

一湯は熱きをさまして、よき比の時飲むはよし。半沸の湯を飲めば腹はる。

一食すくなければ、脾胃の中に空處ありて、元氣めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆身の養となる。是を以て、病すくなくして身つよくなる。もし食多くして、腹中にみつれば、元氣のめぐるべき道をふさぎ、すき間なくして、食消せず。是を以て、飲みくふ物、身の養とならず。滯りて元氣の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければ、もだえて死す。是食過ぎて腹にみち、氣ふさがりてめぐらざる故なり。食後に病おこり、或は頓死するは、此故なり。凡大酒大食する人は、必ず短命なり。早く止むべし。かへすぐ\、老人は腸胃よわき故に、飲食にやぶれやすし、多く飲食すべからず。おそるべし。

一およそ人の食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過ぎて飽滿し、氣をふさげばなり。初まづ生薑に鹽を少し加へて煎じ、多く飲ましめて、多く吐かしむべし。其後食滯を消し、氣をめぐらす藥を與ふべし。卒中風として、蘇合圓、延齡丹など與ふべからず、あしし。又少しにても、食物を早く與ふべからず。殊にねばき米湯など與ふべからず。氣彌塞りて死す。一兩日は食をあたへずしてよし。此病は食傷なり。世

古人云々—三冬には毎早宜しく藥酒一二杯を服し、立春には則止むべし、百病生ぜず、と李笠翁の閑情寓寄にいへり

屋漏水—達生錄に、屋漏水は大に毒あり、誤

ず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類、くらふ事斟酌すべし。折により人によりて、甚害あり。晩食の後殊に忌むべし。

一古人、寒月朝ごとに、性平和なる藥酒を少しのむべし、立春以後はやむべしといへり。人により宜しかるべし。燒酒にて釀したる藥酒は用ふべからず。

一肉は一臠を食し、菓は一顆を食しても、味を知る事は、肉十臠を食し菓百顆を食したると同じ。多く食ひて胃をやぶらんより、少し食ひて其味を知り、身に害なきがまされり。

一水は清く甘きを好むべし。清からざると、味あしきとは用ふべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は尤えらぶべし。又惡水のもり入りたる水、飲むべからず。藥と茶を煎ずる水、尤よきをえらぶべし。

一天よりすぐに下る雨水は性よし、毒なし。器にうけて、藥と茶を煎ずるによし。雪水は尤よし。屋漏水大毒あり、たまり水は飲むべからず。たまり水の、地を漏り來る水も、のむべからず、井のあたりに、汚濁のたまり水あらしむべからず。地をもり通りて井に入る、甚だ忌むべし。

ぎたるをいふ

天花粉―からすうりの根を粉末にして水飛したるもの、汗もなどの撤布藥としても用ふ

案―ひぢかけの類、脇息

からず。

一酒食を過し、或は時ならずして飲食し、生冷の物、性あしく病をおこす物を食ひて、しばしば泄瀉すれば、必ず胃氣へる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

一鹽と酢と辛き物と、此三味を多く食ふべからず。此三味を多く食ひ、渴きて湯を多くのめば、濕を生じ脾をやぶる。湯、茶、羹、多く飲むべからず。右の三味を食つて、大にかわかば、葛の粉か天花粉を、熱湯にたてゝ呑んで、渴をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は氣をふさぐ。

一酒食の後醉飽せば、天を仰ぎて酒食の氣を吐くべし。手を以て面及び腹腰をなで、食氣をめぐらすべし。

一わかき人は、食後に弓を射、鎗、太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。勞動を過すべからず。老人も其氣體に應じ、少しく勞動すべし。案によりかゝり、一處に久しく安坐すべからず。氣血を滯らしめ、飲食消化しがたし。

一脾胃虛弱の人、老人などは、餅、餈、饅頭などの類、堅くして冷えたる物くらふべから

して細かき黄白の花を開く草
蘿藦―乳草とも書く、かゞいもに同じ
むづかしく拵へたるもの―念入れに苦勞してこしらへたるもの
五味の偏ならざる物―辛、酸、鹹、苦、甘を五味といふ、偏はかたよるなり、中を失ひて過

饗席にありても、心にかなはざる物、くらふべからず。又味心にかなへりとて、多く食ふは尤あしし。

一凡飲食をひかへこらふる事、久しき間にあらず、飲食する時、須臾の間欲を忍ぶにあり。又分量は多きにあらず、飯は只二三口、飣は只一二片、少しの欲をこらへて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も、少しこらへて醉ひ過ぎざれば害なし。

一脾胃のこのむときらふ物を知りて、好む物を食し、きらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたゝかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかろき物、にえばなの新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物、是皆脾胃の好む物なり。是脾胃の養となる、くらふべし。

一脾胃のきらふ物は、生しき物、冷なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して飪を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもきもの、是皆脾胃のきらふ物なり。是をくらへば脾胃を損ず、食ふべ

醶醋—二字共に酢(す)なり

枸杞—葉はむくげに似て小さく枝に刺多し

五加—灌木にして、枸杞などと同じく垣に植う

莧—苗はけいとうの如く、秋穂を

に宜しからず。酢は多く食ふべからず、脾胃に宜しからず。然れども、積聚ある人は少し食してよし。醶醋を多く食ふべからず。

一脾胃虚して生菜を忌む人は、乾菜を煮食ふべし。冬月蘿蔔をうすく切りて、生ながら日に乾す。蓮根、牛蒡、薯蕷、うどの根、いづれもうすく切りて煮てほす。椎蕈、松露、石茸も、乾したるよし。松蕈、鹽漬よし。壺盧切りて鹽に一夜つけ、おしをかけ置きて、ほしたるがよし。瓠畜もよし。白芋の莖、熱湯をかけ日にほす。是皆虚人の食するに宜し。枸杞、五加、莧、菊、蘿藦、鼓子花葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味噌にてあへ物とす。菊花は生にてほす。皆虚人に宜し。老葉はこはし。海菜は冷性なり。老人虚人に宜しからず。昆布多く食へば氣をふさぐ。

一食物の氣味、わが心にかなはざる物は養とならず、かへつて害となる。たとひ我がためにむづかしく拵へたる食なりとも、心にかなはずして害となるべき物は、食ふべからず。又其味は心にかなへりとも、前食いまだ消化せずして、食ふ事を好まずば、食すべからず。わざとゝのへて出來たる物を、くらはざるも快からずとて食ふはあしし。前に使令する家僕などにあたへて食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の

鯔鮧―しほから

人により斟酌すべし―人によりて合ふ人とあはぬ人とあれば注意して食ふべし

消じがたし―消化し難し

鷄子鴨子―鷄の卵、鴨の卵

あざらけき―新鮮なる

すし。此理を知らで、生魚より鹽藏をよしとすべからず。

一甚腥く脂多き魚食ふべからず。魚のわたは油多し、食ふべからず。鯔鮧殊につかへやすし、痰を生ず。

一さし身膾は人により斟酌すべし。酢過ぎたるを忌む。虚冷の人はあたゝめ食ふべし。鮓は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過ぎて日をへたる、食ふべからず。えびの鮓毒あり。うなぎの鮓消化しがたし、皆食ふべからず。大なる鳥の皮、魚の皮のあつきは、かたくして油多し、食ふべからず。消じがたし。

一諸獸の肉は、日本の人腸胃薄弱なる故に宜しからず。多く食ふべからず。烏賊、章魚など多く食ふべからず。消化しがたし。雞子、鴨子、丸ながら煮たるは氣をふさぐ。ふはふはと俗の稱するはよし。肉も菜も大に切りたる物、又丸ながら煮たるは、皆氣をふさぎて、つかへやすし。

一生魚あざらけきに、鹽を淡くつけ、日にほし、一兩日過ぎて少しあぶり、うすく切りて酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは滯りやすし。

一味噌、性和にして腸胃を補ふ。たまりと醬油は、味噌より生ずるとなり。泄瀉する人

寄に、本性酷だ好める物は以つて藥に當つべしと見ゆ

豉ー味噌

南瓜ーぼうぶらは唐茄子、かぼちや

見えたり。

一 衰病虛弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少しづつ食ふべし。參耆の補にまされり。性よき生魚を烹炙よくすべし。鹽つけて一兩日過ぎたる、尤よし。久しければ味よからず、且滯りやすし。生魚の肉、豉につけたるを炙り煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたず。

一 脾虛の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかへず。小魚は煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或は煎酒を熱くして、生薑わさびなど加へ、浸し食すれば害なし。

一 大魚は小魚より油多くつかへやすし。脾虛の人は多食すべからず。薄く切りて食へばつかへず。大なる鯉、鮒、大に切り、或は全身を煮たるは、氣をふさぐ、うすく切るべし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘根なども、大に厚く切りて煮たるは、つかへやすし。薄く切りて煮るべし。

一 生魚味をよく調へて食すれば、生氣ある故、早く消化しやすくしてつかへず、煮過し、又はほして油多き肉、或は鹽につけて久しき肉は、皆生氣なき陰物なり。滯りや

はふべきあはせ物なり。今こゝにていはば、鹽、酒、醬油、酢、蓼、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒など、各其食物に宜しき加へ物あり。これを加ふるは、其毒を制するなり。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。

一 飮食の欲は朝夕におこる故、貧賤なる人もあやまり多し。況や富貴の人は、美味多き故やぶられやすし、殊に愼むべし。中年以後元氣へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飮食の欲はやまず。老人は脾氣よわし、故に飮食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷なり。つゝしむべし。

一 諸の食物、皆あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭あしく、色も味もかはりたる物、皆氣をふさぎて滯りやすし。くらふべからず。

一 すける物は、脾胃のこのむ所なれば、補となる。李笠翁も、本性甚すける物は藥にあつべしといへり。尤此理あり。されど、すけるまゝに多食すれば、必ずやぶられ、好まざる物を少し食ふにおとる。好む物を少し食はば益あるべし。

一 淸き物、かうばしき物、もろく和かなる物、味かろき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反する物食ふべからず。此事もろこしの書にも

飪―飪は論語鄕黨篇の註に、烹調生熟の節なりとあり
聖人云々―論語の註に肉を食ふに醬を用ふ
ひしほ―俗にいふ鹽辛なり、魚醬、肉醬
李笠翁―淸初の人、名漁、笠翁は其號なり、其著芥子園畫傳、傳奇、十種最著はる、閑情寓

—楊泉物理論に出づ

花は半開に見云々—洪自成菜根譚に、花は半開に看、酒は微醉に飲む、此の中太だ佳趣あり、若し爛漫酕醄に至らば便ち惡境と成らん

點心—もと早晨の小食をいへる語なれども、轉じて菓子の義に用ふ

の時はやく温湯に浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜油膩の物、ねばき物、こはき物、もち、だんご、つくり菓子、生菓子など食ふべからず。

一朝食いまだ消化せずんば、晝食すべからず。點心など食ふべからず。晝食いまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の夜食猶滯らば、翌朝食すべからず。或は半減じ、酒肉をたつべし。凡そ傷食を治する事、飲食をせざるにしくはなし。飲食を絶てば、輕症は藥を用ひずして癒ゆ。養生の道しらぬ人、殊に婦人は智なくして、食滯の病にも、早く食をすゝむる故、病おもくなる。ねばき米湯など、殊に害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に食傷の病人は、一兩日食せずしても害なし。邪氣とゞこほりて、腹みつる故なり。

一煮過して飪を失へる物と、いまだ煮熟せざる物くらふべからず。魚を煮るに、煮えざるはあしし。煮過して飪を失へるは、味なくつかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸したるは、久しく蒸しても飪を失はず。魚をにるに、水多きは味なし。此の事李笠翁が閑情寓寄にいへり。

一聖人其醬を得ざれば食ひ給はず。是養生の道なり。醬とはひしほにあらず、其物にく

しても不足なし。少し食つて食をすゝめ、氣を養ふべし。菜は穀肉の足らざるを助けて、消化しやすし。皆其食すべき理あり。然れ共多かるべからず。

一人身は元氣を本とす。穀の養によりて、元氣生々してやまず。穀肉を以て元氣を助くべし。穀肉を過して元氣をそこなふべからず。元氣穀肉に勝てば壽し。穀肉元氣に勝てば夭し。又古人の言に、穀は肉にかつべし、肉は穀に勝たしむべからず、といへり。

一脾胃虚弱の人、殊に老人は、飲食にやぶられやすし。味よき飲食にむかはば忍ぶべし。節に過ぐべからず。心よわきは慾に勝ちがたし。心つよくして慾にかつべし。

一交友と同じく食する時、美饌にむかへば食ひ過ぎやすし。飲食十分に滿足するは、禍の基なり。花は半開に見、酒は微醉に飲むといへるが如くすべし。興に乘じて戒を忘るべからず。欲を恣にすれば禍となる。樂の極まれるは悲の基なり。

一一切の宿疾を發する物をば記し置きて、くらふべからず。宿疾とは持病なり。即時に害ある物あり、時をへて害ある物あり。即時に傷なしとて食ふべからず。

一傷食の病あらば飲食をたつべし。或は食をつねの半減じ、三分の二減ずべし。傷食

正しく良薬を事として、形苦を療するが爲め、五には、道業を成さんが爲めの故に、應に此の食を受くべし

論語にのする所—同書郷黨篇に、時ならざるは食はず

又肉は云々—論語郷黨篇に出づ

元氣穀肉に勝てば壽し

も、かはるぐ〵思ひめぐらして、忘るべからず。然らば、日々に樂も亦其の中に在るべし。是愚が臆說なり。妄にこゝに記す。僧家には食時の五觀あり、是に同じからず。

一夕食は朝食より滯りやすく、消化しがたし。晚食は少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晚食に飣の數多きは宜しからず。飣多く食ふべからず。魚鳥などの味の濃くあぶら有りて重き物、夕食にあしし。菜類も、薯蕷、胡蘿蔔、菘菜、芋根、慈姑などの如き、滯りやすく、氣をふさぐ物、晚食に多く食ふべからず。食はざるは尤よし。

一飯のすえり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはず。朝夕の食時にあらずんば、くらふべからず。又早くしていまだ熟せず、或はいまだ生ぜざる物、根を掘りとりて、芽だちをくらふの類、又時過ぎてさかりを失へる物、皆時ならざる物なり。くらふべからず。是論語にのする所、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を愼み給ふ養生の一事なり、法とすべし。又肉は多けれども、飯の氣に勝たしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。

一飲食の內、飯は飽かざれば飢を助けず。あつものは飯を和せんためなり。肉はあかず

く、冬溫煥なる時は宜しく卒歲衣なきものを念ふべしとあるに聊か似たり

僧家の五觀　ー釋氏要覽に、一には工の多少を計り、彼の來處を量る、二には己の行の全缺應供を忖る、三には防心して過貪等を離るを宗と爲す、四には

食する時五思ありーこれ著者の創説、文苑英華虔州食堂記に、廣厦に處りては宜しく巣居露寢の者を念ふべく、兼味を食ひては宜しく餬口甑塵の者を念ふべく、夏淸涼なる時は宜しく日に曝されて耕す者を念ふべ

中を敵身方の合戰場とするは、胃の氣をそこなひてうらめし。

一食する時五思あり。一には、此食の來る所を思ひやるべし。幼くしては父の養をうけ、年長じては君恩によれり。是を思ひて忘るべからず。或は君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是亦其食の來る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商の我力にはむ者も、其國恩を思ふべし。二には、此食もと農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其養をうくる、其樂を樂むべし。三には、我才德行義なく、君を助け民を治むる功なくして、此美味の養をうくる事幸甚し。四には、世に我より貧しき人多し。糟糠の食にも飽く事なし。或はうゑて死する者あり。われは嘉穀をあくまで食ひ、飢餓の憂なし。是大なる幸にあらずや。五には、上古の時を思ふべし。上古には五穀なくして、草木の實と根葉を食して飢をまぬかる。其後五穀出來ても、いまだ火食をしらず、釜甑なくして煮食せず。生にて嚙み食はば味なく、腸胃をそこなふべし。今白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又、あつものあり、飣ありて、朝夕食に飽けり。且酒醴ありて、心を樂ましめ、氣血を助く。されば朝夕食するごとに、此五思の內、一二なりと

食は晩餐の後また飯を食ふなり

一すける物にあひ、飢ゑたる時にあたり、味すぐれて珍美なる食にあひ、其品おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外はかたく愼みて、其養にすぐすべからず。

一飲み食ふものにむかへば、むさぼりの心すゝみて、多きにすぐる事をおぼえざるは、つねの人のならひなり。酒食茶湯ともに、よきほどと思ふよりも、ひかへて七八分にて、猶も不足と思ふ時、早く止むべし。飲食して後には、必ず十分に滿つるものなり。食する時十分と思へば、必ずあき滿ちて、分に過ぎて病となる。

一酒食を過し、たゝりをなすに、酒食を消すつよき藥を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば、敵わが領内に亂入し、あだをなして城郭を攻破らんとす、こなたよりも强兵を出して防戰せしめ、我士卒多く打死せざれば、敵に勝ちがたし。藥を用ひて食を消化するは、是わが腹中を以て、敵身方の戰場とするなり。飲食する所の酒食敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用ふる所のつよき藥も、皆病を攻むれば元氣もへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入亂れ戰つて、元氣を損じやぶる事甚し。敵をわが領内に引入れて戰はんより、外にふせぎて、内に入れざらんにはしかじ。酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき藥を用ひて、わが腹

委しくは伊勢貞丈の秋草に見ゆ
分外の食―分限以外の食、即ちきまりたる食事以外のもの
孟子ののたまへる云々―孟子告子章句上に、飲食の人は則ち人之を賤む、其小を養つて以つて大を失ふが爲めなりとあるをいへり、夜

など食すれば、飽滿して氣をふさぎ、食にやぶらる。是常の分量に過ぐればなり。茶菓子後段は、分外の食なり。少し食して可なり、過すべからず。もし食後に小食せんとおもはば、かねて飯を減ずべし。

一飲食の人は、人これをいやしむ。其小を養つて大をわするゝがためなりと、孟子ののたまへるごとく、口腹の慾にひかれて、道理をわすれ、只飲み食ひ飽き滿たん事をこのみて、腹はり痛み、病となり、酒に醉ひて亂に及ぶは、むげにいやしむべし。

一夜食する人は、暮れて後早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり、消化して後臥すべし。消化せざる内に早くふせば、病となる。夜食せざる人も、晩食の後早く臥すべからず。早く臥せば、食氣とゞこほり病となる。凡夜は身をうごかす時にあらず。飲食の養を用ひず、少しうゑても害なし。もしやむ事を得ずして夜食すとも、早くして少しきに宜し。夜酒は飲むべからず。若飲むとも、早くして少しのむべし。

一俗のことばに、食をひかへ過せば、養たらずして痩せ衰ふと云ふ。是養生不レ知人の言なり。欲多きは人のうまれつきなれば、ひかへ過すと思ふが、よき程なるべし。

甘なり、千金方に、五味偏多なるを欲せずといへり、こゝにいふところに同じ

後段―飯の後に食するものをいふ

どかわき、湯水多く飮めば、濕を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ、脾胃の生氣を損ず。酸き物多ければ、氣ちゞまる。五味をそなへて、少しづつ食へば、病生ぜず。諸肉も諸菜も、同じ物をつゞけて食すれば、滯りて害あり。

一食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以て、かへつて身をそこなふべからず。故に、凡食物は、性よくして身をやしなふに益ある物を、つねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとても食ふべからず。溫補して氣をふさがざる物は益あり。生冷にして瀉下し、氣をふさぎ腹はる物、辛くして熱ある物、皆損あり。

一飯はよく人をやしなひ、又よく人を害す、故に飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり、元氣をふさぐ。他の食の過ぎたるより、飯の過ぎたるは、消化しがたくして、大に害あり。客となりて、あるじ心を用ひてまうけたる品味を、箸を下さゞれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はば、飯を常の時より半減して、饤の品味を少しづゝ食すべし。如此すれば、さい多けれど、食にやぶられず。飯を常の如く食して、又魚鳥などの饤數品多くくらへば、必ずやぶらる。飯後に、又茶菓子とて、餅團などくらひ、或は後段とて、麪類

こゝには副食物の義に用ひたり。

病を畏るゝには云々—俗諺に、用心は臆病にせよといふも此の意なり

五味—辛、酸、鹹、苦、

やすし。羹に肉あらば、飣には肉なきが宜し。

一飲食は飢渇をやめんためなれば、飢渇だにやみなば、其上にむさぼらず、恣にすべからず。飲食の欲を恣にする人は、義理をわする。是を口腹の人と云ふ。いやしむべし。食過ぎたりとて、藥を用ひて消化すれば、胃氣藥力のつよきにうたれて、生發の和氣をそこなふ。をしむべし。食飲する時、思案しこらへて節にすべし。心に好み、口に快き物にあはば、先心に戒めて、節に過ぎん事をおそれて恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかちがたし。欲にかつには剛を以てすべし。病を畏るゝには怯かるべし。つたなきとは臆病なるをいへり。

一珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き滿つるは後の禍なり。少しの間欲をこらふれば後の禍なし。少し飲みくひて味のよきを知れば、多く飲みくひて飽き滿ちたるに其樂同じく、且後の災なし。萬の事十分に至れば、必ずわざはひとなる。飲食尤滿意を忌むべし。又初に愼めば、必ず後の禍なし。

一五味偏勝とは、一味を多く食ひ過すを云ふ。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物過ぐれば、氣上りて氣へり、瘡を生じ、眼あしゝ。鹹き物多ければ、血かわき、のん

て其體を養ふ
禍は口より―傳玄の口銘に見ゆ
論語鄕黨篇―同篇に、食は精を厭はず、膾は細を厭はず云々
餴―音フン、一たび蒸し熟したる米の上に更に水を沃ぎて再び蒸したるもの
飣―貯食の義なれど、

一人生日々に飲食せざる事なし、常につゝしみて慾をこらへざれば、過ぎ易くして病を生ず。古人、禍は口より出で、病は口より入るといへり。口の出し入れ常に愼むべし。

一論語鄕黨篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾を愼み給ふ事かくの如し。法とすべし。

一飯はよく熟して、中心まで和かなるべし。こはく粘きを忌む。煖なるに宜し。羹は熱きに宜し。酒は夏月も溫なるべし。冷飮は脾胃をやぶる。冬月も熱飮すべからず。氣を上せ血液をへらす。

一飯を炊ぐに法多し。たきぼしは壯實なる人に宜し。餴は、積聚氣滯ある人に宜し。湯取飯は、脾胃虛弱の人に宜し。粘りて糊の如くなるは滯塞す。硬きは消化し難し。新穀の飯は性つよくして虛人はあしし。殊に早稻は氣を動かす、病人に忌む。晩稻は性かろくしてよし。

一凡の食淡薄なる物を好むべし。肥膿油膩のもの多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。あつ物只一によろし。肉も一品なるべし。飣は一二品に止まるべし。肉を二つかさぬべからず、又肉多くくらふべからず。生肉をつゞけて食ふべからず、滯り

五臟—原本五藏に作る、心、肝、腎、肺、脾、をいふ

飲食を節にして—程子の言に、言を愼みて以て其德を養ひ、飲食を節にして以

養生訓卷第三

○飲食　上

一人の身は、元氣を天地にうけて生ずれども、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本なり。飲食は生命の養なり。此の故に、飲食の養は人生日用專一の補にて、半日も缺きがたし。然れども、飲食は人の大欲にして、口腹の好む所なり。其好めるにまかせて恣にすれば、節に過ぎて、必ず脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ。五臟の初めて生ずるは、腎を以て本とす。生じて後は、脾胃を以て五臟の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土氣によりて生長するが如し。是を以て、養生の道は先脾胃を調ふるを要とす。脾胃を調ふるは人身第一の保養なり。古人も、飲食を節にして、其身を養ふといへり。

痲酔劑として用ひらる
丹溪―元代の名醫、朱震亨字は彦修
東垣―姓は李名は杲、字は明之、元代の名醫、其の著脾胃論著名なり、是に溫補の法といへるは補中益氣湯の方をいへり
李中梓―明代の名醫、微論、藥性解、內經知要等の著あり

し。功過相半せり。其才學は貴ぶべし。其偏論は信ずべからず。王道は偏なく黨なくして平々なり。丹溪は補陰に偏にして平々ならず、醫の王道とすべからず。近世は人の元氣漸く衰ふ。丹溪が法に從ひ、補陰に專なれば、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只東垣が脾胃を調理する溫補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論、類經等の書に、丹溪を甚誹れり。其說頗る理あり。然れども、是亦一偏に僻して、丹溪が長ずる所をあはせて蔑にす。枉れるをためて直に過ぐと云ふべし。凡、古來術者の言往々偏僻多し。近世明季の醫殊に此病あり。擇んで取捨すべし。只、李中梓が說は頗平正にちかし。

なるべし、刃物の傷をいふ

地黄—玄參科に屬する草にて根を藥用とす

知母—連母、水參とも稱し百合科に屬す

黄柏—黄蘗をいふ、きはだの事

烏附—烏頭(ウヅ)の誤なるべし、トリカブトの根塊にして激毒あり

陰血大に失する者は、血を補へば、陽氣いよく盡きて死す。氣を補へば、生命をたもちて、血も自生ず。古人も、血脱して氣を補ふは、古聖人の法なりといへり。人身は、陽常にすくなくして貴く、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴びてさかんにすべし。陰をいやしみて抑ふべし。元氣生々すれば、眞陰も亦生ず。陽盛なれば陰自長ず。陽氣を補へば陰血自生ず。もし陰不足を補はんとて、地黄、知母、黄柏等、苦寒の藥を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃氣衰へて、血を滋生せずして、陰血も亦消えぬ。又陽不足を補はんとて、烏附等の毒藥を用ふれば、邪火を助けて、陽氣も亦亡ぶ。是は陽を補ふにはあらず。丹溪が陽有餘陰不足論は、何の經に本づけるや、其本據を見ず。もし、丹溪一人の私言ならば、無稽の言信じ難し。易道の、陽を貴び陰を賤むの理にそむけり。もし陰陽の分數を以て、其の多少をいはば、陰有餘陽不足とは云ふべし、陽有餘陰不足とは云ひがたし。後人其偏見にしたがひて與するは何ぞや。凡識見なければ、其才辨ある說に迷ひて、偏執に泥む。丹溪はまことに振古の名醫なり、醫道に功あり。彼補陰に專なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども、醫の聖にあらず、偏僻の論、此外にも猶多し。打まかせて、悉くには信じ難

の工夫に二なし、一術なり。

一夜書を讀み人とかたるに、三更をかぎりとすべし。一夜を五更にわかつに、三更は國俗の時鼓の四半過、九の間なるべし。深更までねぶらざれば、精神しづまらず。

一外境いさぎよければ、中心も亦是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に居室は常に塵埃をはらひ、前庭も家僕に命じて日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも時々机上の埃をはらひ、庭に下りて帚をとりて塵をはらふべし。心をきよくし、身をうごかす、皆養生の助なり。

一天地の理、陽は一陰は二なり。水は多く火は少し。水はかわきがたく火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獸蟲魚は陰類にて多し。此の故に、陽はすくなく、陰は多きこと、自然の理なり。すくなきは貴く、多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は陽を善として貴び、陰を惡としていやしみ、君子を貴び、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして、ますく多く生ず。寒月は增すべくして、かへつて涸れてすくなし。春夏は陽氣盛なる故に水多く生ず。秋冬は陽氣衰ふる故水すくなし。血はへれども死なず。氣多くへれば忽死す。吐血金瘡產後など、

三更―十二時也、更とは一夜を五分していふ稱にて、初更は午後八時、五更は午前四時に當る

金瘡―金創

腹中に水出入することを得ざれば即ち死し、人の腹中に氣出入することを得ざれば亦死す、其の理一なり云云、此段今日の所謂腹式呼吸

丹田—臍の下一寸許の處、黄庭經に、丹田の中精氣微なり

るくけがれたる氣を吐き出して、新しき清き氣を吸入るゝなり。新とふるきとかふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべ臥し、目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩臂と體との間も、相去ることおの〳〵五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

一千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出す。入るゝ事多く、出す事すくなくす。出す時は、口をほそく開きて、少し吐くべし。

一常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田に入るべし、急なるべからず。

一調息の法、呼吸をとゝのへ靜にすれば、息やうやく微なり。彌久しけしば、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より、微息往來する事をおぼゆ。如此すれば神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路なり、あらくすべからず。

一養生の術、まづ心法をよくつゝしみ守らざれば行はれがたし。心を靜にして、さわがしからず、いかりをおさへ、慾をすくなくして、つねに樂んでうれへず。是養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふ

養生の四要―養生訣に出づ

人の天地云―攝生調氣篇に、人の氣中に在るは魚の水中に游ぐが如し、魚の

身の害となる。

一養生の四要は、暴怒を去り、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。

一病源集に、唐椿が曰、四損は、遠くつばきすれば氣を損ず。多く睡れば神を損ず。多く汗すれば血を損ず。疾く行けば筋を損ず。

一老人は、つよく痰を去る藥を用ふべからず。痰をことごとく去らんとすれば元氣へる。是古人の説なり。

一呼吸は、人の鼻よりつねに出入る息なり。呼は出づる息なり。内氣を吐くなり。吸は入る息なり、外氣を吸ふなり。呼吸は人の生氣なり、呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通ず。人の天地の氣の中にあるは、魚の水中にあるが如し。魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中にある氣も天地の氣と同じ。されども腹中の氣は、臓腑にありて舊くけがる。天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るゝところの氣、腹中に多くたまりたるとき、口中より少しづつしづかに吐き出すべし。あらく早く吐き出すべからず。是ふ

生の都契なり

孫思邈―孫眞人と同じ、既出

修養の五宜―遵生八牋に出づ

一　古人は詠歌舞踏して血脈を養ふ。詠歌はうたふなり。舞踏は手のまひ足のふむなり。皆心を和げ、身をうごかし、氣をめぐらし、體をやしなふ養生の道なり。今導引按摩して氣をめぐらすがごとし。

一　おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして氣を養ふべし。是養生の四寡なり。

一　攝生の七養あり、是を守るべし。一には、言をすくなくして內氣を養ふ。二には、色慾を戒めて精氣を養ふ。三には、滋味を薄くして血氣を養ふ。四には、津液をのんで臟氣を養ふ。五には、怒をおさへて肝氣を養ふ。六には、飲食を節にして胃氣を養ふ。七には、思慮を少くして心氣を養ふ。是壽親養老書に出でたり。

一　孫眞人が曰、修養の五宜あり。髮は多くけづるに宜し。手は面にあるに宜し。齒はしばしばたゝくに宜し。津は常にのむに宜し。氣は常に煉るに宜し。煉るとはさわがしからずして靜かなるなり。

一　久しく行き、久しく坐し、久しく立ち、久しく臥し、久しく語るべからず。是勞動ひさしければ氣へる。又安逸ひさしければ氣ふさがる。氣へるとふさがるとは、ともに

極はの義養生の十二少ー千金方に、善く生を攝するものは常に思を少くし念を少くし欲を少くし事を少くし語を少くし笑を少くし愁を少くし樂を少くし喜を少くし怒を少くし好を少くし惡を少くす、此の十二少を行ふは養

をすくなくするに、その目錄十二あり。十二少と名づく。必ず是を守るべし。食を少くし、飲みものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥す事を少くすべし。かやうに事ごとに少くすれば、元氣へらず、脾腎損ぜず。是壽をたもつの道なり。十二にかぎらず、何事も身のわざと欲とを少くすべし。一時に氣を多く用ひ過し、心を多く用ひ過せば、元氣へり、病となりて、命みじかし。物ごとに數多く、はゞ廣く用ふべからず。數すくなく、はゞせばきがよし。孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其意同じ。目錄は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。

一内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々勞動し、ねぶりをすくなくす。此の四は養生の大要なり。

一氣を和平にし、あらくすべからず。靜かにして、妄に動すべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして、氣をうごかすべからず。つねに氣を臍の下にをさめて、胸にのぼらしむべからず。是氣を養ふ法なり。

甲乙經を加へて醫書五經といへり
十二經—經は經絡の經、心、脾、胃、大腸、肺、肝、膽、三焦、心包、腎、膀胱、小腸を十二經といふ
比丘—僧侶
易の戒—易の山下有澤損に出づ
いはば—換言すれば
つもり—積り、欲多き

或は藝術をつとめ、武人の鎗太刀をつかひ、敵と戰ふにも、皆此法を主とすべし。是事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡技術を行ふ者、殊に武人は、此の法を知らずんばあるべからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆眞氣を臍下にをさむる法なり。是主靜の工夫、術者の祕訣なり。

一七情は喜怒哀樂愛惡慾なり。醫家にては、喜怒憂思悲恐驚と云ふ。又六慾あり。耳目口鼻身意の慾なり。七情の內、怒と慾との二、尤徳をやぶり生をそこなふ。忿を懲し慾を窒ぐは易の戒なり。忿は陽に屬す、火のもゆるが如し。人の心を亂し、元氣をそこなふは忿なり、おさへて忍ぶべし。慾は陰に屬す、水の深きが如し。人の心をおぼらし、元氣をへらすは慾なり。思ひてふさぐべし。

一養生の要訣一あり。要訣とは、かんえうなる口傳なり。養生に志あらん人は、是を知りて守るべし。其の要訣は、少の一字なり。少とは、萬の事皆すくなくして、多せざるを云ふ。すべてつゞまやかに、いはば慾をすくなくするを云ふ。慾とは、耳目口體のむさぼりこのむを云ふ。酒食をこのみ、好色をこのむの類なり。およそ慾多きのつもりは、身をそこなひ命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾

薄暮―薄は迫るなり、暮れ方になること

素問―黄帝素問をいふ名を黄帝に托して作れる醫書なり唐藝文志に王水の注二十四巻釋文一巻と見えたり、明の胡文渙にも素問心得二巻あり

難經―十巻あり、之に素問、靈樞、金匱要略、

一客となつて、晝より他席にあらば、薄暮より前に歸るべし。夜まで語れば、主客ともに勞す。久しく滯座すべからず。

一素問に、怒れば氣上る、喜べば氣緩まる、悲めば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらず、寒ければ氣閉づ、暑ければ氣泄る、驚けば氣亂る、勞すれば氣へる、思へば氣結るといへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむなり。故に養生の道は氣を調ふるにあり。調ふるは氣を和げ平かにするなり。凡氣を養ふの道は、氣をへらさゞると、ふさがざるにあり。氣を和げ平かにすれば、此二のうれひなし。

一臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣こゝにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也、十二經の根本なりといへり。是人身の命根のある所なり。養氣の術、つねに腰を正しく据ゑ、眞氣を丹田にをさめ集め、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微氣をしば〳〵口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣のぼらず、胸さわがずして、身に力あり。貴人に對して物をいふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、如此すべし。もし止む事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずして、あやまりなし。

て道を忘るれば則ち惑うて樂まず
古人の曰—胡盧山の言、邵堯夫の詩、明の洪自成の菜根譚等に見ゆ
言語は殊に云々—養生訣に曰く、言語を省きて以て氣を養ふ

で不足なるは、樂みて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過ぎて精神なく、やがて散りやすし。花のいまだ開かざるが盛なり、と古人いへり。

一一時の浮氣を恣にすれば、一生の持病となり、或は即時に命あやふき事あり。莫大の禍は、しばしの間こらへざるに起る。おそるべし。

一養生の道は中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云ふ。食物はうゑを助くるまでにてやむべし。過ぎて恣なるべからず。是中を守るなり。物ごとにかくの如くなるべし。

一心はつねに從容と靜かにせはしからず、和平なるべし。言語は殊に靜かにしてすくなくし、無用の事いふべからず。是尤氣を養ふ良法なり。

一人の身は、氣を以て生の源、命の主とす。故に養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず、靜にしては元氣をたもち、動きては元氣をめぐらす。たもつとめぐらすと二の者そなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其時を失はず、是氣を養ふの道なり。

一もし大風雨と雷甚しくば、天の威をおそれて、夜といへども必ず起き、衣服をあらためて坐すべし、臥すべからず。

聖人やゝもすれば云々――禮の樂記に、君子は其の道を得るを樂み小人は其の欲を得るを樂む、道を以て欲を制すれば則ち樂んで亂れず、欲を以

わが身に益ある事をよく知れる故なり。不仁にして人をそこなひくるしむれば、天のせめ人のとがめありて、必ず我身のわざはひとなる事は、其理明なれども、愚者は知らず。あやふき事を行ひ、わざはひをもとむるは、不知よりおこる。盗は貝たからをむさぼりて、身のとがにおちいる事を知らざるが如し。養生の術をよく知れらば、などか慾にしたがひて、愼まずやは有るべき。

一聖人やゝもすれば樂を說き給ふ。わが愚を以て、聖心おしはかり難しといへども、樂は是人のうまれつきたる天地の生理なり。樂まずして天地の道理にそむくべからず。つねに道を以て欲を制して、樂を失ふべからず。樂を失はざるは養生の本なり。

一長生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで常に畏れ愼あれば、物にやぶられず、血氣おのづから調ひて、自然に病なし。如此なれば長生す。是長生の術なり。此術を信じ用ひば、此術の貴ぶべき事、あだかも萬金を得たるよりも重かるべし。

一萬の事、十分に滿ちて、其上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微醉に飲み、花は半開に見る。此言むべなるかな。酒十分に飲めばやぶらる。少し飲ん

八百餘歳

砒霜—砒石の俗稱也、砒素と硫黄と鐵とより成りて形土塊の如く極めて激しき毒あり

一凡の事、十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし。禍も是より起る。又人の我に十分によからん事を求めて、人の足らざるを怒り咎れば、心のわづらひとなる。又日用の飲食、衣服、器物、家居、草木の品々も、皆美をこのむべからず。いさゝかよければ事足りぬ。十分によからん事を好むべからず。是皆わが氣を養ふ工夫なり。

一或人の曰、養生の道、飲食、色慾をつゝしむの類、われ皆しれり。然れども、つゝしみがたく、恣になりやすき故、養生なりがたしと云ふ。我思ふに、是未だ養生の術をよく知らざるなり。よく知れらば、などか養生の道を行はざるべき。水に入れば、溺れて死ぬ。火に入れば、やけて死ぬ。砒霜をくらへば、毒にあてられて死ぬる事をば、たれもよく知れる故、水火に入り砒霜をくらひて死ぬる人なし。多慾のよく生をやぶる事、刀を以て自害するに同じき理を知れらば、などか慾を忍ばざるべき。すべて其理を明かに知らざる事は、迷ひ易くあやまり易し。人のあやまりて禍となれる事は、皆不知よりおこる。赤子のはらばひて井に落ちて死ぬるが如し。灸をして身の病を去る事を知れる故、身に火をつけ、熱く痛めるをこらへて、多きをもいとはず。是灸の

老子第五十九に、人を治め天に事ふるは嗇に如くは莫し、註に、嗇は餘り有りて盡く用ひざる意也

彭祖―古の長壽者、列仙傳に、殷大夫なり、姓は籛名は鏗（中略）夏を歴て殷の末に至る

て費さゞるなり。」たとへば吝嗇なる人の、財多く餘あれども、をしみて人にあたへざるが如くなるべし。氣ををしめば、元氣へらずして長命なり。

一養生の要は、自欺くことをいましめて、よく忍ぶにあり。自欺くとは、わが心に既にあしきと知れる事を、きらはずしてするを云ふ。あしきと知りてするは、惡をきらふ事眞實ならず。是自欺くなり。欺くときは眞實ならざるなり。食の一事を以ていはば、多く食ふがあしきと知れども、あしきをきらふ心實ならざれば多くくらふ。是自欺くなり。其餘事も、皆これを以て知るべし。

一世の人を多く見るに、生れつきて短命なる形相ある人は稀なり。長壽を生れつきたる人も、養生の術を知らで行はざれば、生れつきたる天年をたもたず。たとへば、彭祖といへど、刀にてのどぶえを斷たば、などか死なざるべきや。今の人の、欲を恣にして生をそこなふは、たとへば自のどぶえを斷つが如し。のどぶえを斷ちて死ぬると、養生せず欲を恣にして死ぬると、おそきと早きとのかはりはあれど、自害する事は同じ。氣つよく長命なるべき人も、氣を養はざれば、必ず命みじかくして、天年を保たず。是自害するなり。

老子云々——

んで用ふべし。其の當否を知らで、みだりに用ふれば、あやまりて禍をなす事多し。是よくせんとして、かへつて惡しくするなり。

一凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる。養生の愼つとめも亦しかり。つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらふる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、常となりて苦しからず。又愼まずして、あしき事になれ習ひ、癖となりては、愼みつとめんとすれども、苦みてこらへがたし。

一萬の事、皆わが力をはかるべし。力の及ばざるを、强ひて其わざをなせば、氣へりて病を生ず。分外をつとむべからず。

一わかき時より老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わかく康健なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用ひ過すべからず。わかき時元氣をしまずして、老いて衰へ、身よわくなりて、初て保養するは、たとへば財多く富める時、おごりて財をつひやし、貧窮になりて財乏しき故、初て儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるし少し。

一氣を養ふに、嗇の字を用ふべし。老子此意をいへり。嗇はをしむなり。元氣をしみ

津液—唾液をいふ、このこと千金方にいへり

導引—按摩揉療治

士、かくの如くなるべし。

一　津液は一身のうるほひなり。化して精血となる、草木に精液なければ枯る。大せつの物なり。津液は臓腑より口中に出づ。をしみて吐くべからず。殊に遠くつばき吐くべからず。氣へる。

一　津液をばのむべし、吐くべからず。痰をば吐くべし、のむべからず。痰あらば、紙にて取るべし、遠く吐くべからず。水飲津液すでに滞りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎてかへつて害あり。此の理を知らざる人、痰を吐かずしてのむは、ひが事なり。痰を吐く時、氣をもらすべからず。酒多く飲めば痰を生じ、氣を上せ津液をへらす。

一　何事も、あまり善くせんとして急げば、必ずあしくなる。病を治するも亦しかり。病あれば醫をえらばず、みだりに醫を求め藥を服し、又鍼灸をみだりに用ひ、たゝりをなす事多し。導引按摩も亦しかり。わが病に當否をしらで、妄に治を求むべからず。湯治も亦しかり。病に應ずると、應ぜざるをえらばず、みだりに湯治して、病をまし死にいたる。およそ藥治鍼灸導引按摩湯治、此六の事、其病と其治との當否をよくえら

て宜しきを得たるをいふ

庖丁―割烹者の名也、事莊子養生主篇に出づ

理に隨ひて行へば―程子の言に、理に順へば則ち裕に、欲に從へば惟れ危し

氣むすぼれて―自然に氣の鬱結するをいふ

あらん事をねがふべし。養生なく、氣へりたる人は、わかくしても此脈ともし。是病人なり。病脈のみ有りて、胃の氣の脈なき人は死す。又目に精神ある人は、壽し。精神なき人は夭し。病人をみるにも此の術を用ふべし。

一養生の術、莊子が所謂、庖丁が牛を解きしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり、刀の刃はうすし。うすき刃を以て、ひろき骨節の間に入れば、刃の働くに餘地ありてさはらず。こゝを以て、十九年牛を解きしに、刀新に研ぎたてたるが如しとなん。人の世に居る、心ゆたけくして、物とあらそはず、理に隨ひて行へば、世にさはりなくして、天地ひろし。かくの如くなる人は命長し。

一人に對して、喜び樂み甚しければ、氣ひらけ過ぎてへる。我ひとり居て、憂ひ悲み多ければ、氣むすぼれてふさがる。へるとふさがるとは元氣の害なり。

一心を靜にしてさわがしくせず、ゆるやかにして迫らず、氣を和かにしてあらくせず、言をすくなくして聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事を悔まず、過あらば一たびは我身をせめて、二度悔まず、只天命をやすんじてうれへず、是心氣をやしなふ道なり。養生の

が故也と、南谿の北窻瑣談其他にも屢散見せり、漢法醫家の通說なるべし

古法帖—古碑などに存する古人の手蹟を石摺となしたる折本

月花をめで—月花を愛賞し

沖和—中和と通じ用ひたる也、おだやかにし

魚肉をつねに多くくらふゆゑ、病おほくして、命みじかし。市中に居り、海邊に居ても、慾をすくなくし、肉食をすくなくせば、害なかるべし。

一ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を玩び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を玩び、酒を微醉に飲み、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ、氣を養ふ助なり。貧賤の人も、此の樂つねに得やすし。もし能くこの樂を知らば、富貴にして樂を知らざる人にまさるべし。

一古語に、忍は身の寶なりといへり。忍べば殃なし。忍ばざれば殃あり。忍ぶはこらふるなり。恣ならざるを云ふ。忿と慾とはしのぶべし。およそ養生の道は忿慾をこらふるにあり。忍の一字守るべし。武王銘曰、忍之須臾全汝軀。書曰、必有忍。其乃有濟。古語云、莫大之過起於須臾不忍。是忍の一字は、身を養ひ、德を養ふ道なり。

一胃の氣とは、元氣の別名なり、沖和の氣なり。病甚しくしても、胃の氣ある人は生く、胃の氣なきは死す。胃の氣の脈とは、長からず短からず、遲ならず數ならず、大ならず、手に應ずる事、中和にしてうるはし。此脈名づけて言ひがたし。ひとり心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脈かくの如し。是古人の說なり。養生の人、つねに此脈

知者の樂―論語雍也篇に、知者は水を樂み仁者は山を樂む、知者は動き仁者は靜なり、知者は樂み仁者は壽なり

山中の人云云―福壽全書にも、深山幽谷の人高年の者多し嗜慾少き

一貧賤なる人も、道を樂んで日をわたらば、大なる幸なり。しからば、一日を過す間も、その時刻永くして樂多かるべし。いはんや一とせを過ぐる間、四の時をり〳〵の樂、日々にきはまりなきをや。如此にして年を多くかさねば、其樂長久にして、其しるしは壽かるべし。知者の樂、仁者の壽は、わが輩及びがたしといへども、樂より壽にいたれる次序は、相似たるなるべし。

一心を平かにし、氣を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ、身をやしなふ、其道一なり。多言なると、心さわがしく氣あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ、其害一なり。

一山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、又寒氣は壽しともいへり。山中は寒くして、人身の元氣をとぢかためて、内に保ちてもらさず、故に命ながし。暖なる地は、元氣もれて内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又山中の人は、人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく、不自由なる故、おのづから慾すくなし。殊に魚類まれにして、肉に飽かず。是山中の人命ながき故なり。市中にありて、人に多くまじはり事しげければ、氣へる。海邊の人、

萬の事云々
—善誘文曰く、一時意に快き事は過ぐれば必ず身を傷ふ

こなひ、長きわざはひとなる。後にわざはひ無からん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。萬の事、はじめ快くすれば、必ず後の禍となる。初つとめてこらふれば、必ず後の樂となる。

一養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物を食はず、色慾をつゝしみ、精氣をゝしみ、怒哀憂思を過さず、心を平らかにして氣を和げ、言をすくなくし、無用の事をはぶき、風寒暑濕の外邪をふせぎ、又時々身を動かし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是養生の要なり。

一飲食は身を養ひ、ねぶり臥すは氣を養ふ。しかれども、飲食節に過ぐれば脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば元氣をそこなふ。此二は、身を養はんとして、かへつて身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとに起きよはに寢ねて、晝いねず、常にわざをつとめて怠らず、ねぶり臥す事をすくなくして神氣をいさぎよくし、飲食をすくなくして腹中を淸虛にす。かくのごとくなれば、元氣よくめぐり、ふさがらずして病生ぜず。發生の氣其養を得て、血氣おのづからさかんにして病なし。是寢食の二の節に當れるは、また養生の要なり。

論語にも云云—衛靈公篇に出づ

し。論語にも、人遠き慮なければ必ず近き憂ありとのたまへり。是皆初に愼んで、終をたもつの意なり。

一 人慾を恣にして樂めば、其樂いまだ盡きざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしいまゝにして樂む内に、はやく祟をなして、苦生ずるの類なり。

一 人毎日晝夜の間、元氣を養ふ事と、元氣をそこなふ事との二の多少をくらべ見るべし。衆人は、一日の内、氣を養ふ事は常にすくなく、氣をそこなふ事は常に多し。養生の道は、元氣を養ふ事のみにて、元氣をそこなふ事なかるべし。もし養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元氣へりて病生じ死にいたる。この故に、衆人は病多くして短命なり。かぎりある元氣をもちて、かぎりなき慾をほしいままにするは危し。

一 古語曰、日愼二一日一、壽而終無レ殃。言は、一日々々をあらためて、朝より夕迄、毎日つゝしめば、身にあやまちなく、身をそこなひやぶる事なくして、壽くして天年終るまでわざはひなしとなり。是身をたもつ要道なり。

一 飲食色慾をほしいまゝにして、其はじめ、少しの間我心に快き事は、後に必ず身をそ

爰に人あり云々—莊子に曰く、今此に人あり隋侯の珠を以て千仞の雀を彈たば世之を笑はん、是何ぞや、用ふる所重くして求むる所輕ければなり

芳醞—醞は精釀したる酒、美酒

一爰に人ありて、寶玉を以てつぶてとし雀をうたば、愚なりとて人必ずわらはん。至りておもき物を捨てて、至りてかろき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし。然るに、至りてかろき小なる欲をむさぼりて身をそこなふは、輕重を知らずといふべし。寶玉を以て雀をうつがごとし。

一心は樂むべし、苦むべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味を食ひ過し、芳醞を飲み過し、色をこのみ、身を安逸にしておこたり臥す事を好む、皆是わが身を愛し過す故に、かへつてわが身の害となる。又無病の人、補藥を妄に多くのんで病となるも、身を愛し過すなり。子を愛し過して、子のわざはひとなるが如し。

一一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる。愚なるかな。長命をたもちて、安樂ならん事を願はば、慾をほしいまゝにすべからず。慾をこらふるは長命の基なり。慾を恣にするは短命の基なり。恣なると忍ぶとは、是壽と夭との分るる所なり。

一易に曰、思患豫防之。いふ意は、後の患をおもひ、かねて其のわざはひを防ぐべ

めしむべからざるのみ動搖すれば則ち穀氣銷するを得て血脈流通し、病生ずることを得ずと

千金方―孫思邈の著に係る醫書

秉燭の比―火ともし頃

一千金方曰、養生の道、久行、久坐、久臥、久視ることなかれ。

一酒食の氣いまだ消化せざる内に、臥して睡れば、必ず酒食とゞこほり、氣ふさがりて病となる。いましむべし。晝は必ず臥すべからず。大に元氣を損ふ。もし大につかれたらば、うしろに倚りかゝりてねぶるべし。もし臥さば、かたはらに人をおきて少しねぶるべし。久しくねぶらば、人に呼びさましむべし。

一日長き時も晝臥すべからず。日永き故、夜に入りて、人により、もし體力疲れて、早くねぶることをうれへば、晩食の後、身を勞動し歩行し、日入の時より臥して體氣をやすめてよし。臥しても、必ず睡るべからず、ねぶれば甚害あり。久しく臥すべからず、秉燭の比おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありて、ねぶり早く生ぜず。もし日入の時より臥さゞるは尤よし。

一養生の道は、たのむを戒む。わが身のつよきをたのみ、若きをたのみ、病の少しいゆるをたのむ、是皆わざはひの本なり。刃の鋭きをたのんで、かたき物を切れば刃折る。氣のつよきをたのんで、みだりに氣をつかへば氣へる。脾腎のつよきをたのんで、飲食色慾を過せば病となる。

しき、骨の折るゝ

華佗―字は元化、漢の沛國譙の人にて養生の術を曉り百歳なほ壯容あり、時人以て仙となしき、其言に曰く、人體は勞動を得んと欲す、但し極

運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのまゝにして、速に事調ひ、下部をつかふの心を勞せず。是清心省事の益あり。かくの如くにして、常に身を勞動すれば、氣血めぐり、食氣とゞこほらず。是養生の要術なり。身をつねに休め怠るべからず。我に相應せる事をつとめて、手足を働すべし。時に動き、時に靜なれば、氣めぐりて滯らず。靜に過ぐればふさがる、動に過ぐれば疲る、動にも靜にも、久しかるべからず。

一華佗が言に、人の身は勞動すべし。勞動すれば穀氣きえて、血脈流通すといへり。およそ人の身、慾をすくなくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし歩行して、久しく一所に安坐せざれば、血氣めぐりて滯らず。養生の要務なり。日々かくのごとくすべし。呂氏春秋曰、流水不腐、戸樞不螻動也、形氣亦然。いふ意は、流水は腐らず、たまり水はくさる。から戸のぢくの下のくるゝは蟲くはず。此二のものは、つねに動く故わざはひなし。人の身も亦かくの如し。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とゞこほり、血氣めぐらずして病を生ず。食後に臥すと、晝臥すと、尤禁ずべし。夜も飲食の消化せざる内に早く臥せば、氣をふさぎ病を生ず。是養生の道において尤いむべし。

京門—肛門

いたづかはしき—煩は

養生訓卷第二

○總論下

一凡、朝は早くおきて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後にはまづ腹を多くなで下し、食氣をめぐらすべし。また京門のあたりを、手の食指のかたはらにて、すぢかひにしば〱撫づべし。腰をなで下して後、下にて靜かにうつべし。あらくすべからず。もし食氣滯らば、面を仰ぎて三四度食毒の氣を吐くべし。朝夕の食後に、久しく安坐すべからず、必ずねぶり臥すべからず。久しく坐し、睡り臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきを、つめば命みじかし。食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。をり〱五六町歩行するは、尤よし。

一家に居て、時々わが體力の辛苦せざる程の勞動をなすべし。吾が起居のいたづかはしきをくるしまず、室中の事奴婢をつかはずして、しば〱みづから起ちて、我が身を

しめしことの語も太祖に答へたるものなり

理氣—心を氣とし、性を心の中に備れる理とす、朱子の學說

ながら失へり。仙術の士は養氣に偏にして道理を好まず。故に禮義をすてゝつとめず。陋儒は理に偏にして氣を養はず。修養の道を知らずして天年をたもたず。此の三はともに君子の行ふ道にあらず。

るゝなり。わかき時は血氣さかんにして、つよきにまかせて病をおそれず、慾をほしいまゝにする故に、病おこりやすし。すべて病は故なくてむなしくは起らず。必ず愼まざるよりおこる。殊に老年は身よわし。尤おそれざれば、老若ともに多病にして、天年をたもちがたし。

一人の身をたもつには、養生の道をたのむべし、針灸と藥力とをたのむべからず。人の身には口腹耳目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしへに、養生のいたれる法あり。孟子にいはゆる寡慾これなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は慾を寡くするにしくはなしと云へり。省心錄にも、多慾則傷生といへり。およそ人のやまひは皆わが身の慾をほしいまゝにして、つゝしまざるよりおこる、養生の士は、つねにこれを戒とすべし。

一氣は一身體の内にあまねく行きわたるべし。むねの中一所にあつむべからず。いかり、かなしみ、うれひ、思ひあれば胸中一所に氣とゞこほりて集る。七情の過ぎて滯るは、病の生ずる基なり。

一俗人は慾をほしいまゝにして禮義にそむき、氣を養はずして天年をたもたず。理氣二

莊を善くし陰陽醫藥に通達せり、千金方はその著

寡慾—孟子に、心を養ふは寡慾より善きはなし

王昭素—宋初の人なり宋史に太祖の卯時王昭素超學を召して經書の要義を說か

ずして未病を治し、已亂を治めずして未亂を治む云々

孫眞人―孫思邈をいふ、唐の華原の人、老

病苦のみならず、いたき針にて身をさし、あつき灸にて身をやき、苦き藥にて身をせめ、くひたき物をくはず、飲みたき物を飲まずして、身をくるしめ、心をいたましむ。病なき時、かねて養生よくすれば、病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはひとなる。孫子が曰、よく兵を用ふる者は、赫々の功なし。いふ意は、兵を用ふる上手は、あらはれたるてがらなし。いかんとなれば、兵のおこらぬさきに戰はずして勝てばなり。又曰、古之善勝者、勝於易勝者也。養生の道も、亦かくの如くすべし。心の內、わづかに一念の上に力を用ひて、病のいまだおこらざる時、勝ちやすき慾に勝てば病おこらず。良將の戰はずして、勝ちやすきに勝つが如し。是上策なり。是未病を治するの道なり。

一養生の道は、恣なるを戒とし、愼を專とす。恣なるとは、慾にまかせてつゝしまざるなり。愼は是恣なるのうらなり。つゝしみは畏を以て本とす。畏るゝとは大事にするを云ふ。俗のことわざに、用心は臆病にせよと云ふがごとし。孫眞人も、養生は畏るゝを以て本とすといへり。これ養生の要なり。養生の道においては、けなげなるはあしく、おそれつゝしむ事、つねにちひさき一つばしを渡るが如くなるべし。是畏

心に主ある―宋の眞西山の言に、人は其心を靜定して主宰と做すを要す

杜牧―唐代の詩人にして杜甫に對し小杜と稱せらる

聖人は云々―素問に出づ、聖人は已病を治せ

し。氣血流行せざれば病となる。其の氣上に滯れば頭疼眩暈となり、中に滯れば、心腹痛となり、痞滿となり、下に滯れば腰痛脚氣となり、淋疝痔漏となる。此の故によく生を養ふ人は、一つとめて元氣の滯なからしむ。

一養生に志あらん人は、心に常に主あるべし。主あれば思慮して是非をわきまへ、忿をおさへ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして、忿と慾をこらへず、恣にしてあやまり多し。

一萬の事、一時心に快き事は、必ず後に殃となる。酒食をほしいまゝにすれば、快けれどやがて病となるの類なり。初にこらふれば必ず後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらふれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過事堪喜といへるは、欲をこらへすまして後はよろこびとなるなり。

一聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねて愼めば病なく、もし飲食色慾などの内慾をこらへず、風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其おかす事はすこしなれども、後に病をなす事は大にして久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしづみ、久しく苦むは病のならひなり。病をうくれば、

天のなせる禍—書經太甲篇に、天の作せる孽は猶違くべし、自ら作せる孽は逭る可らず

白樂天—唐代の詩人、名は居易、樂天は其字、香山居士と號す、白氏長慶集七十五卷あり、夙に我が邦に傳來して愛賞せられたり

一養生の道なければ、生れつき強く、若くさかんなる人も、天年をたもたずして早世する人多し。是天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍なり。天年とはいひがたし。つよき人は強きをたのみて愼まざる故に、よわき人より却つて早く死す。又體氣よわく飲食すくなく、常に病多くして短命ならんと思ふ人、かへつて長生する人多し。是よわきをおそれて愼むによれり。この故に、命の長短は身の强弱によらず、愼と不愼とによれり。白樂天が語に、福と禍とは、愼むと愼まざるにありといへるが如し。

一世に富貴財祿をむさぼりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつゝしみ、身をたもたんとする人は稀なり。富貴財祿は外にあり、求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるはなんぞや、愚なるかな。たとひ財祿を求め得ても、多病にして短命なれば用なし。

一陰陽の氣天にあつて流行して滯らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滯れば、流行の道ふさがり、冬あたゝかに、夏さむく、大風大雨の變ありて、凶害をなせり。人身にあつても亦しかり。氣血よく流行して滯らざれば、氣つよくして病な

以て云々―古人とは尹眞人を指す、其の言に、三慾は食慾色慾睡慾なり、三慾の中食慾を根と爲す云々

無用の言を省き―養生訣に、言語を省きて以て氣を養ふ

たりてねぶりを好めば、くせになりて睡多くしてこらへがたし。ねぶりのこらへがたき事も、また飲食色慾に同じ。初は強くこらへざれば防ぎがたし。つとめて睡をすくなくし、ならひて慣れぬれば、おのづから睡すくなし。ならひて睡をすくなくすべし。

一言語をつゝしみて、無用の言をはぶき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必ず氣へりて、又氣のぼる。甚だ元氣をそこなふ。言語をつゝしむも、亦徳をやしなひ、身をやしなふ道なり。

一古語曰、莫大之禍は起于須臾不忍。須臾とはしばしの間を云ふ。大なる禍は、しばしの間欲をこらへざるよりおこる。酒食色慾など、しばしの間少しの欲をこらへずして、大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらへずして、病となる事あり。欲をほしいまゝにする事少なれども、やぶらるゝ事は大なり。たとへば螢火程の火家につきても、盛になりて大なる禍となるが如し。古語曰、犯時微若秋毫、成病重泰山のごとし。此言むべなるかな。凡小の事大なる災となる事多し。小なる過より大なるわざはひとなるは、病のならひなり、愼まざるべけんや。常に右の二語を心にかけて忘るべからず。

時なり

大節—大なる節義、孝經の孔安國の註に、君となりて惠、父となりて慈、臣となりて忠、子となりて順、この四者は人の大節なり云々、こゝは忠孝の如き大節義を全くする時に臨んでの意なり

古人睡慾を

なり。常にをるの道と、變に居るの義と、同じからざることをわきまへば、此うたがひ無かるべし。君子の道は、時宜にかなひ、事變に隨ふをよしとす。たとへば夏はかたびらを著、冬はかさねぎするが如し。一時を常として一偏にかゝはるべからず。殊に常の時身を養ひて堅固に保たずんば、大節にのぞんで、強く戰をはげみて命を捨つる事、身よわくしては成りがたかるべし。故に常の時よく氣を養はば、變にのぞんで勇あるべし。

一いにしへの人三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡の欲なり。飲食を節にし、色慾をつゝしみ、睡をすくなくするは、皆慾をこらふるなり。飲食色慾をつゝしむ事は人知れり。只睡の慾をこらへて、寢ぬる事をすくなくするが、養生の道なる事は、人しらず。ねぶりをすくなくすれば無病になるは、元氣めぐりやすきが故なり。ねぶり多ければ元氣めぐらずして病となる。夜ふけて臥しねぶるはよし、晝いぬるは尤害あり。宵に早く寢ぬれば、食氣とゞこほりて害あり。ことに朝夕飲食のいまだ消化せず、其氣いまだめぐらざるに早く寢ぬれば、食慾とゞこほりて元氣をそこなふ。古人睡慾を以て、飲食色慾にならべて三慾とする事、むべなるかな。おこ

ばかりを思出にして

もはら—專ら

流水は云々—子華子に流水の腐らざるは其の逝くを以ての故なり、戸樞の蠹まざるは其の運ぐるを以ての故なりとあり

常あり變あり—常は平時にして變は事變ある

かるべし。かゝる人、もし養生の術をもはら行はゞ、其身やはらかに、其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云ふ。是養生の術を知らざる人のうたがひ、むべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを專とせず、心を靜にし身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて元氣とゞこほりふさがりて病を生ず。たとへば流水はくさらず、戸樞は朽ちざるが如し。是うごく者は長久なり、うごかざる物はかへつて命みじかし。是を以て四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず。是すなはち養生の術なり。

一　或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとへにわが身をおもんじて命をたもつを專にす。されども君子は義におもしとす。故に義にあたりては身を捨て命を惜まず、危を見ては命をさづけ、難にのぞんでは節に死す。もしわが身をひとへに重じて、少なる髮膚まで毀ひ傷らざらんとせば、大節にのぞんで命をゝしみ、義をうしなふべしと云ふ。答へて曰、およその事、常あり變あり。常に居ては常を行ひ、變にのぞみては變を行ふ。其の時にあたりて義にしたがふべし。無事の時身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで命を捨ててかへりみざるは、變にをるの義

ども　そくばくの―若干のこと大凡にいふ語、ころは一かどの、中々の、など云ふ程の意
習ひ得ば―己その如き人に就きて習ひ得ば、
いけるばかりを―新古今集巻七僕惠法師、歎きつゝ今年も暮れぬ露の命生ける

養ひ命をたもたんと思はば、其術を習はずんばあるべからず。夫養生の術そくばくの大道にして小藝にあらず。心にかけて其術をつとめまなばずんば、其道を得べからず。其術を知れる人ありて習ひ得ば、千金にも替へがたし。天地父母よりうけたるおもき身をもちて、これをたもつ道を知らで、みだりに身をもちて、大病をうけ、身を失ひ、世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に對し大不孝と云ふべし。其上病なく命ながくしてこそ、人となれる樂多かるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をきはめても用なし。貧賤にして命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへて早く老耄す。如此にては、たとひ百年のよはひをたもつとも、樂なくして苦多し、長生も益なし。いけるばかりを思出にすともいひがたし。

一或人の曰、養生の術、隱居せし老人、又年わかくしても、世をのがれて安閑無事なる人は宜しかるべし。士として、君父につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて身をはたらかし、農工商の夜晝家業を勤めていとまなく、身閑ならざる者は、養生成りがた

をつとむべき事にこそ侍れ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ、是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。

一人の身のわざ多し。其の事をつとむるみちを術と云ふ。萬のわざ、つとめならふべき術あり。其術を知らざれば其事をなしがたし。其内、いたりて小にていやしき藝能も、皆其術をまなばず、其わざをならはざれば、其事をなし得がたし。たとへば蓑をつくり、笠をはるは、至りてやすく、いやしき小なるわざなりといへども、其術をならはざればつくりがたし。況んや人の身は天地とならんで三才とす。かく貴き身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり。其術なくんばあるべからず。其術をまなばず、其事をならはずしては、などかなし得んや。然るにいやしき小藝には、必ず師をもとめ敎をうけて其術をならふ。いかんとなれば、其の器用あれども其の術をまなばずしては、なしがたければなり。人の身はいたりて貴く、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく敎なく、學ばず習はず、これを養ふ術を知らで、わが心の慾にまかせば、豈其道を得て、生れつきたる天年をよくたもたんや。故に生を

而織ニ神之御服ニ也と見ゆ。天照皇大神の御妹となすは舊事紀の説なれど古事記によれば其不當なること論なし

齋機殿—神に捧ぐる御服を織りたまふ所なるが故に潔齋して穢を避く、故に齋機殿といふ

器用あれども—才あれ

する義、易繋辭に、天道あり地道あり、三才を兼ねて之を兩にす、故に六なり

まめやかに—忠實に

ことわざ—事業、仕事

稚日女尊—日本紀に稚日女尊坐ニ于齋服殿一

一養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事を好み、身をやすめおこたりて動かさゞるは、甚養生に害あり。久しく安坐し、身を動さゞれば、元氣めぐらず、食氣とゞこほりて病おこる。殊に臥す事を好み、ねぶり多きを忌む。食後には必ず數百步步行して、氣をめぐらし、食を消すべし。ねぶり臥すべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそく寢ね、四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。士となれる人は、いとけなき時より、書をよみ、手を習ひ、禮樂をまなび、弓を射、馬にのり、武藝をならひて、身をうごかすべし。農工商は、各其家のことわざをおこたらずして、朝夕よくつとむべし。婦女はことに內に居て氣鬱滯しやすく、病生じやすければ、わざをつとめて身を勞動すべし。富貴の女も、おや、しうと、夫によくつかへてやしなひ、織縫績紡、食品をよく調ふるを以て職分として、子をよく育て、つねに安坐すべからず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから神の御服を織らせたまひ、其御妹稚日女尊も、齋機殿にましまして、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えたれば、今の婦女も皆かゝる女のわざ

ひが事―僻事、理にたがひたる事

邵堯夫―名は雍、康節と諡す、宋の河南の人、その學を百源學派と稱す

三才―天地人をいふ、才は裁にて萬物を制裁

なふ事なくして、養ふ事を多くす。是養生の要なり。つとめ行ふべし。

一およそ人の樂むべき事三あり。一には、身に道を行ひ、ひが事なくして善を樂むにあり。二には、身に病なくして快く樂むにあり。三には、命ながくして久しく樂むにあり。富貴にしても、此の三の樂なければ眞の樂なし。故に富貴は此の三樂の内にあらず。もし心に善を樂まず、又養生の道を知らずして身に病多く、其のはては短命なる人は、此の三樂を得ず。人となりて此の三樂を得る計なくんばあるべからず。此の三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも益なかるべし。

一天地のよはひは、邵堯夫の說に、十二萬九千六百年を一元とし、今の世はすでに其の半に過ぎたりとなん。前に六萬年あり、後に六萬年あり。人は萬物の靈なり、天地とならび立ちて三才と稱すれども、人の命は百年にもみたず。天地の命長きにくらぶるに、千分の一にもたらず。天長く地久しきを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひとり愴然としてなんだ下れり。かゝるみじかき命を持ちながら、養生の道を行はずして、みじかき天年を彌みじかくするは何ぞや。人の命は至りて重し。道にそむきて短くすべからず。

忍の字を禁じて云々―風寒暑濕等の外敵に對しては忍び悰へて久しく之に當るごとき事を爲すべからず

莠―音イウ、稷に似て實のらざる一種の穢草

はこらふるなり。飲食好色などの欲は、心つよくこらへて恣にすべからず。心よわくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は猛將の敵をとりひしぐが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用ひて早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保つが如くなるべし。風寒暑濕にあはば、恐れて早くふせぎ退くべし。忍の字を禁じて、外邪をこらへて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事箭を防ぐが如くすといへり。四氣の内風寒尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげにして強くかつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなげなるは惡しし。

一生を養ふ道は元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まづ元氣を害する物を去り、又元氣を養ふべし。元氣を害する物は内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものを去らば、飲食動靜に心を用ひて元氣を養ふべし。たとへば田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去りて、後苗に水をそゝぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ害を去りて後よく養ふべし。例へば惡を去りて善を行ふが如くなるべし。氣をそこ

にもなし得べき理あり。うたがふべからず。只氣あらくして、慾を恣にしてこらへず、愼なき人は、長生を得べからず。

風前の燈―法苑珠林に、命は風中の燈の如し

一およそ人の身は、弱くもろくしてあだなる事、風前の燈のきえやすきが如し。あやふきかな。つねに愼みて身をたもつべし。況んや内外より身をせむる敵多きをや。先飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或は怒悲憂を以て身をせむ。是等は皆我が身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば内敵なり。中について、飲食好色は内欲より外敵を引き入る。尤恐るべし。風寒暑濕は身の外より入りて我を攻むる物なれば、外敵なり。人の身は金石に非ず、やぶれやすし。況や内外に大敵をうくる事かくの如くにして、内の愼、外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやふきかな。此の故に人々長命をたもちがたし。用心きびしくして、常に内外の敵をふせぐ計策なくんばあるべからず。敵にかたざれば、必ずせめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其の術を知りて能くふせぐによれり。生れつきたる氣つよけれど、術を知らざれば身を守りがたし。たとへば武將の、勇あれども知なくして兵の道をしらざれば、敵にかちがたきが如し。内敵にかつには、心つよくして忍の字を用ふべし。忍

上壽中壽下壽—莊子盜跖篇に出づ

人世七十古來稀—杜甫の曲江詩の一句なり

天年—天より享け得たる壽命

一人の身は百年を以て期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六十以上は長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來稀なりといへるは虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十なれば不夭と云ひて、わか死にあらず。人の命なんぞ如此みじかきや。是皆養生の術なければなり。短命なるは生れつきて短きにはあらず、十人に九人は、皆みづからそこなへるなり。こゝを以て、人皆養生の術なくんばあるべからず。

一人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず、知慮いまだ開けず。古今にうとくして世變になれず、言あやまり多く、行悔多し。人生の理も樂もいまだ知らず。五十にいたらずして死するを夭といふ。是亦不幸短命と云ふべし。長生すれば樂多く益多し。日々にいまだ知らざる事を知り、日々にいまだ能せざる事をよくす。この故に、學問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。こゝを以て養生の術を行ひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成るべきほどは、彌長生して六十以上の壽域に登るべし。古人長生の術ある事をいへり。又人の命は我にあり天にあらずともいへれば、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以ていか

父母よりうけし遺體―禮記の祭儀に、曾子曰く、身は父母の遺體なり、父母の遺體を行ふ敢へて敬せざらんや

ひ、嗜慾を節にし、心氣を定め、外邪を愼み防ぐ。かくのごとく常に行へば、鍼灸・藥を用ひずして病なし。是君子の行ふ所、本をつとむるの法、上策なり。病多きは皆養生の術なきよりおこる。病おこりて藥を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきずつけ、火をつけ、熱痛をこらへて身をせめ病を療すは、甚末の事、下策なり。たとへば國ををさむるに德を以てすれば、民おのづから服して亂おこらず、攻め擊つことを用ひず、又保養を用ひずして、只藥と鍼灸を用ひて病をせむるは、たとへば國を治むるに德を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて亂をおこすをしづめんとて、兵を用ひてたゝかふが如し。百たび戰つて百たび勝つとも、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、藥・鍼灸とを賴んで病を治するも、またかくの如し。

一身體は日々少しづつ勞動すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭圃の内數百足しづかに步行すべし。雨中には室屋の内を幾度も徐行すべし。如此日々朝晩運動すれば、鍼灸を用ひずして、飲食氣血の滯なくして病なし。鍼灸をして、熱痛甚しき身の苦をこらへんより、かくの如くせば病なくして安樂なるべし。

せば元氣やぶれてへる。飲食安逸睡眠を過せば滯りてふさがる。耗ると滯ると皆元氣をそこなふ。

一心は身の主なり。しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり。うごかして勞せしむべし。心やすく靜かなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば、飲食滯らず、血氣めぐりて病なし。

一凡藥と鍼灸を用ふるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を愼み、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。腹中痞滿して、食氣つかふる人も、朝夕歩行し、身を勞動して、久坐久臥を禁ぜば、藥と鍼灸とを用ひずして、痞塞のうれひなかるべし。是上策とす。藥は皆氣の偏なり。參茋朮甘の上藥といへども、其の病に應ぜざれば害あり。況や中下の藥は、元氣を損じ、他病を生ず。鍼は瀉ありて補なし。病に應ぜざれば元氣をへらす。灸もその病に應ぜざるに、妄に灸すれば、元氣をへらし、氣を上す。藥と鍼灸と、損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼灸藥を用ふべからず、只保生の術を頼むべし。

一古の君子は、禮樂をこのんで行ひ、射御を學び、力を勞動し、詠歌舞蹈して血脈を養

子は宋代の大儒、名は熹字元晦、晦庵と號せり、四書集註、五經集傳、文集語類等の著あり

やつこ—奴也、隷也

天君—心を具象的に云へる迄也

痞滿—腹內結ぼりふくれて痛むをいふ

參茋朮甘—人參、茋母、蒼朮、甘草

實して—充實して

至れる—此上なき

敬は云々—朱子の言に敬只是一箇畏字と、朱

一風寒暑濕は外邪なり。是にあたりて病となり、死ぬるは天命なり。聖賢といへども免れがたし。されども、內氣實してよくつゝしみ防がば、外邪のおかす事も亦まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全く我身より出づる過なり。是天命にあらず、わが身のとがなり。萬の事、天より出づるは力に及ばず、わが身に出づる事は力を用ひて爲しやすし。風寒暑濕の外邪をふせがざるは怠なり。飲食好色の內慾を忍ばざるは過なり。怠と過とは、皆愼まざるよりおこる。

一身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば、生命を長くたもちて病なし。おやに孝あり、君に忠あり、家をたもち、身を保つ。行ふとしてよろしからざる事なし。其の一字なんぞや、畏の字是なり。畏るゝとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして氣にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれて愼みしたがひ、人慾を畏れてつゝしみ忍ぶにあり。是畏るゝは愼みにおもむく初なり。畏るればつゝしみ生ず。畏れざればつゝしみなし。故に、朱子晩年に敬の字をときて曰く、敬は畏の字これに近し。

一養生の害二あり。元氣をへらす一なり。元氣を滯らしむる二なり。飲食色慾勞動を過

をいふ

導引―按摩、揉療治をいふ、血脈の運行を導くの義

短し。もし飲食色慾の愼なくば、日々補藥を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にし愼み、食後には歩行して身を動かし、時々導引して腰腹を撫ですり、手足をうごかし勞動して血氣をめぐらし、飲食を消化せしむべし。一所に久しく安坐すべからず。是皆養生の要なり。養生の道は病なき時つゝしむにあり。病發りて後、藥を用ひ、針灸を以て病をせむるは養生の末なり。本をつとむべし。

一人の耳目口體の、見る事、聞く事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾あり。これを嗜慾と云ふ。嗜慾とはこのめる慾なり。慾はむさぼるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさぼりてほしいまゝにすれば、節に過て、身をそこなひ、禮義にそむく。萬の惡は、皆慾を恣にするよりおこる。耳目口體の慾を忍んで恣にせざるは、慾にかつの道なり。もろ〳〵の善は、皆慾をこらへて恣にせざるよりおこる。故に、忍ぶと恣にするとは、善と惡とのおこる本なり。養生の人はこゝに於て、專心を用ひて恣なる事をおさへて、慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。

かじけて―萎縮して

半酣―酣はたけなはにて、酒興正に發する時

ざれば生ぜず。生じて後は、飲食衣服居處の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食衣服居處の類も、亦天地の生ずる所なり。生るゝも養はるゝも、皆天地父母の恩なり。外物を用ひて、元氣の養とする所の飲食などをかろく用ひて過さゞれば、生れつきたる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣外の養にまけて病となる。病おもくして元氣盡くれば死す。たとへば草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るゝがごとし。故に、人たゞ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ内の元氣損ず。

一養生の術は、先心氣を養ふべし。心を和かにし、氣を平かにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ思ひをすくなくし、心をくるしめず、氣をそこなはず、是心氣を養ふ要道なり。又臥す事を好むべからず。久しく睡り臥せば氣滯りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに早く臥し睡れば、食氣ふさがりて甚元氣をそこなふ。いましむべし。酒は微醉に飲み、半酣をかぎりとすべし。食は半飽に食ひて、十分に滿つべからず。酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。又わかき時より、色慾をつゝしみ、精氣を惜むべし。精氣を多くつひやせば、下部の氣よわくなり、元氣の根本たえて、必ず命

早きとおそきと云々―刀を以てすれば早く、不養生を以てすれば遲けれど、其身を害するは同じ

顔子―顔回をいふ、孔門十哲の一、年二十九にして髮悉く白く、三十二にして卒す

又天性は、甚虚弱にして多病なれど、多病なる故に、愼みおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是また世にあり。此の二ツは、世間眼前に多く見る所なれば、疑ふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

一人の命は我にあり天にあらずと、老子いへり。人の命は、もとより天にうけて生れつきたれども、養生よくすれば長し、養生せざれば短し。然れば、長命ならんも短命ならんも、我心のまゝなり。身つよく長命に生れつきたる人も、養生の術なければ、早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆人のしわざなれば、天にあらずといへり。もし、すぐれて天年みじかく生れつきたる事、顔子などのごとくなる人にあらずんば、わが養のちからによりて、長生する理なり。たとへば火をうづめて爐中に養へば久しく消えず、風吹く所にあらはし置けば忽きゆ。密橘をあらはに置けば、年の内をもたもたず。もし深くかくし、よく養へば、夏まで保つがごとし。

一人の元氣は、もと是天地の萬物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。人此の氣にあら

取わき—取分け、特に

りて命をたもたず。内慾をこらふるに、其の大なる條目は、飲食をよきほどにして過さず、脾胃をやぶり病を發する物をくらはず。色慾をつゝしみて精氣を惜み、時ならずして臥さず。久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず。時々身をうごかして、氣をめぐらすべし。殊に食後には、必ず數百步步行すべし。若久しく安坐し、又食後に穩坐し、ひる寢ね、食氣いまだ消化せざるに早く臥しねぶれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずしてよわくなる。常に元氣をへらす事を惜みて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて、取わき、いかり、かなしみ、うれひ、思ひをすくなくすべし。慾をおさへ、心を平にし、氣を和かにして暴くせず、靜かにして騷がしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦むべからず。是皆内慾をこらへて、元氣を養ふ道なり。又風寒暑濕の外邪を防ぎてやぶられず。此の内外の數の愼は、養生の大なる條目なり。是をよく愼み守るべし。

一凡の人、生れつきたる天年は多くは長じ、天年をみじかく生れつきたる人は、稀なり。生れつきて、元氣さかんにして身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れつきたる其の年をたもたずして、早世する人世に多し。

きをいふ

七情―こゝにいへるは醫家にいふ所にして、儒書には喜怒哀樂愛惡欲をいへり

べし。此理うたがふべからず。

一園に草木をうゑて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそゝぎ、土をかひ、肥をし、蟲を去りて、よく養ひ、其のさかえを悦び、衰をうれふ。草木は至りてかろし、わが身は至りて重し、豈わが身を愛する事、草木にもしかざるべきや。思はざる事甚し。夫養生の術を行ふ事、天地父母につかへて孝をなし、次にはわが身長生安樂のためなれば、不急なるつとめは先さし置きて、わかき時より、はやく此の術をまなぶべし。身を愼み、生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至なり。

一養生の術は、先わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは、飮食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云ふ。外邪とは天の四氣なり、風寒暑濕を云ふ。内慾をこらへて少くし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て元氣をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

一凡養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪をおかさず。内慾を愼まずして、元氣よわければ、外邪にやぶられ易くして、大病とな

るは孝の始なり

かうがへ―考へ

深き淵に云云―詩經小雅小旻に、戰々兢々として深淵に臨むが如く、薄冰を履むが如し

なりはひ―田畑の作物也、收穫多

りて、此の世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事誠に人の各願ふ所ならずや。如此ならん事を願はば、先古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は、至りて貴く重くして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るに、これを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし、命を失ふ事、愚なる至なり。身命と私慾との輕重をよくおもんぱかりて、日々に一日を愼み、私欲の危をおそるゝ事、深き淵に臨むが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、つひに殃なかるべし。豈樂まざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用なし。然れば、道にしたがひ、身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に、壽きは、尙書に、五福の第一とす。是萬福の根本なり。

一萬の事、勤めてやまざれば必ずしるしあり。たとへば、春種を蒔きて、夏よく養へば、必ず秋ありてなりはひ多きが如し。もし養生の術を勤めまなびて、久しく行はば、身つよく病なくして、天年をたもち、長生を得て、久しく樂まん事、必然のしるしある

養生訓

貝原益軒著

巻第一

○總論　上

皮はだへ云云―孝經に、身體髪膚之を父母に受く、敢て毀傷せざ

一人の身は、父母を本とし、天地を初とす。天地父母の惠をうけて生れ、又養はれたる我が身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、愼んでよく養ひて、毀ひ傷らず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本なり。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の內、少なる皮はだへ髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりに毀ひ傷るは、不孝なり。況や大なる身命を、わが私の物として愼まず、飲食色慾を恣にし、元氣をそこなひ、病を求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なるかな。人とな

養生訓序

益軒西筑古名臣。捐館方過一百暦。原識門生傳學久。且聞藩主采蘋薪。立言平實修成德。居業網羅裨益人。著作雖多最堪仰。養生遺訓濟斯民。

筑前益軒貝原先生。今玆一百年忌辰。侯命重臣展其墓。一藩榮之。日者友人月形君璞。寄書爲言之。因賦一律。聊寓欽仰之意。

文化癸酉秋日　　　　　　　　賴惟完拜

右家道訓六卷者。益軒貝原先生之所著也。先生今年八十有三歳。而孜々讀書。諄々授徒。可謂老而益壯者矣。予以販書。出入先生之門有年。仍乞此書再四。遂登梓以公于世焉。豈啻家道之訓哉。自家傳家。庶幾於國家治敎之方。亦未必無小補云。

正德二壬辰年孟陬穀旦　書肆　柳枝軒茨城信清謹書

く、雜味を食ふにも飢塵にて口を糊する者を念ふべく、夏清涼なる時は日に曝して耕す者を念ふべく、冬温燠なる時は卒歳衣なき者を念ふべし

かくの如くならば、樂多くして、上をねがふ外の求めなかるべし。

一凡家をたもつ道は儉約を行ふにあり。儉約とはおごりと費なきなり。驕とは何ぞや。我分外を行ふを云ふ。費とは何ぞや。無用の財を用ふるを云ふ。又家をたもつには、豫するを先とすべし。かねてするとは、後の事を早くおもんばかりて用心するをいふ。かねての計なくしては、行きあたりて如何ともすべからず。遠き慮なければ、必ず近き憂あり。聖人の言たがふべからず。

を評する語中に見ゆ

禮にあたらざるをば—善誘文曰く、儉の禮に中れば人皆悦服し、儉の禮に中らざれば人皆之を鄙む

廣き家云々—虞州食堂記に曰く、廣厦に處るも宜しく巢居露寢の者を念ふべ

一儉約にして、我身におごりなきをば徳と云ふ。人これをよろこぶ。もし人に對して、財ををしみて、人にほどこさず人にうすくして、禮にあたらざるをば、人皆いやしみそしる。是不徳なり、吝嗇と云ふ。儉約をあしく心得て吝嗇とする者あり、儉約に事よせて吝嗇なるもあり。皆不徳なり。

一東坡がいへる蔬食の三養あり。蔬食とは、味の淡薄なるものを食するを云ふ。一には、分を安んじて以て福をやしなふ。是はおごらざるなり。二には、胃をゆるくして以て氣をやしなふ。是は肥濃なる美味を多くくらへば、胃の氣をやぶる故なり。三には、費を省きて以て財を養ふ。是淡薄なるものは財の費なきなり。是亦家をたもつに益ある法なり。

一ひろき家に居ては、むかしの穴に住み野に居りし時と、今のまどしき人の、はにふの小屋のいぶせきをおもひやりて樂しむべし。穀肉を食しては、むかしの人の、木の葉草の根を食とせしと、今の餓になやめる人をあはれむべし。きぬを著てあたゝかにしては、むかしの木の葉をつゞりて著たると、今の衣なくしてこゞゆる者をあはれむべし。わがめしつかふ奴婢あらば、貧しき人の水くみ、みづからかしぐ苦を思ふべし。

あざれ―肉などの腐敗する事

醢―肉漿

うしろめたし―心を安んじ難し

ことばの情―詞のみにて實なきを云ふ

婦人の仁―史記淮陰侯韓信が項羽

り。しかれば財ををしみて贈答の禮なきは、不仁よりおこる。いはんや贈物にさほど財のつひえなし。

一人におくり物するは、心を用ふべきことなり。すべてあしき物を贈るは、贈らざるにおとりてはづかし。魚のあざれ、肉のやぶれ、餅餌醬醢などのつくりなせる物、味變じ色あしく臭あしき、又菓など、いまだ熟せざる物の、時ならずして人に害あるもの、皆人に贈るべからず。贈物によりて人の心のうすきあつきあらはる。下部に任せてはうしろめたし。みづからえらぶべし。

一家人をつかふに、只ことばの情ばかりにて、賞祿を與へざれば、家人の心悦服せず。財祿をあたふれば悦んでよくつとむ。一時に多くあたへんよりは、少しづつ時々あたふれば、おこたらず。多くあたへて久しくあたへざれば、めぐみを忘れておこたる。ことばの情のみにて物を與へざれば、婦人の仁とて、實事なければ人まことをつくさず、功をなしがたし。軍をするにも、言の情ばかりにて祿を與へざれば、士卒の戰功なし。然れども、財祿を與ふるにも法あり。みだりに功なきに與ふれば、千金を與へても人よろこばず、又一言の情も千金にまさることあり。

論語に、小を忍ばざれば大謀を亂る

杉を萬根うゑて、其の長ずる時、ひさぎて嫁する助とせしためしも有り。桐を多くうゑて、女子の裝を助くる者、今もあり。後の事をかねて早く計りて、俄につまづかざる謀をなすべし。家まどしくてかねて用意なければ、女子の嫁する時にのぞんで、俄に其のつひえの財を求め得ることかたし。

一老人は、早く棺をこしらへ、葬具をそなへ置くべし。富貴の家も、其の時に及んで俄に調へがたき物あり。ことに貧家は早くそなへざれば、時にのぞみ器物を沽却し、錢財を借り求めて用脚とすれども、俄に禮そなはらずして、事とゝのひがたし。かねて早く心にかけて備ふべし。

一貧しき人は、貨財を以て禮とせず。老いたる人の、筋力を以て禮とせざるが如し。もし貧賤ならざる人は、贈物を以て其誠をあらはす。是古人のなせる所、禮の道なり。父母兄弟親戚朋友、或は恩をうけし人には、贈物を以て其の誠をあらはし、其の情を通ずべし。古人、貧しきは束脩をおくり、富めるは玉帛をおくる。吝なる人は、財を惜みて禮なし、おくるべき人におくらず、是吝嗇なるは、不仁にして誠なきによれり。いかんとなれば、我が子には多く財をつひやせどもをしまず。是愛ふかければな

蘇門四學士の一人

始めに愼む―薛文清曰く、凡事は始めに謹んで終りに慮るべし、又

道かくの如くすべし。財を貸したる者、物を賣りし者のうれひうらみをおもひはかるべし。むかしの人は、家まどしけれど、艱難をこらへて、我がもてる家財を以て家をすぐして、人の財をからず。故に今時の如く、人ごとにまどしきうれひなし。或は小祿の人も、財のたくはへありて、不慮の時の變にそなへしなり。今の人はおごりつひやして、必ず家財不足す。時の風俗にならひて、當時の慾をほしいまゝにして、後のうれひをおもんぱからざるなり。

一人心はかりがたし。士といへど忠信なき人は、言ふことうけがふこと信じがたし。いはんや庶人はならはしあしくして信義なし。我が心のごとく信あらんと思ひて、ゆだんして人をゆるせば、おほくは約ちがひて人に欺かれ、後悔することあり。殊に財をあづけさづくる事、はじめにつまびらかにしておろそかにすべからず。小人は、必ず人をあざむき財をうばふことをこのむ。其はかりごとにおつべからず。萬の事、はじめに愼まざれば、かならずをはりに悔あり。

一貧家に男子多くば、かねて早く産業を立つる計をなすべし。貧家に女子生れば、早く心づかひして、嫁する時の裝具をとゝのふるはかりごとを爲すべし。女子生れし時、

悪に報なきは時節未だ到らざるなり

三年云々—譚子曰く、蓋し耆ろ者、三歳の計は一歳の用

山谷—黄氏、名は庭堅字は魯直

一財を用ふるに、心を用ふると用ひざるとによりて、財の費の多少甚しきことなり。よく心を用ひて無用の費をはぶき、つゝしみて約なるべし。おろそかにして多く用ふべからず。たとへば養生の道は、物ごとにすくなくするをよしとす。酒食をすくなくし、色欲をすくなくし、言と怒をすくなくするの類なり。財を用ふるも亦、此の如くなるべし。物ごとに多く用ひ過すべからず。然れども、費ををしむことあまり緊密にすぐれば、我が心を苦しめ人に害あり。緊密なる内にゆるやかなるがよし。人をつかふも亦かくの如し。日々少しのいとまなきやうにつかへば、人くるしみて其の所を得がたし。少しいとまあるやうに人をつかふべし。

一おごりてほしいまゝなる人は、三年に用ふる財を一年につひやし盡くす。たとへば無養生なる人、慾をほしいまゝにすれば、百年の元氣を一時にへらして、身を失ふが如し。

一山谷が詩曰、深念煩鄰里、忍窮禁貸除。此詩の意は、人の財を借り、人の物をおぎのり買ひて返さゞれば、我が鄕里人のわづらひとなるをふかく思案して、身の艱難をこらへて、人の財を借らず人の物をおぎのらずといへる意なり。家を治むるの

天のむくい　―事林廣記に曰く、善には善報あり惡には惡報あり、善

富をたもちて失はず。はじめいやしく後貴くなりたる人、はじめのいやしき時をわすれずしておごらざれば、永く其の貴をたもちて失はず。

一我が父、人の財を借りてかへさず、又買ひたる物の價をかへさゞる、是父のひが事なり。其の子たる者、我がかへすべき力だにあらば、年久しくへだたりぬとも、其のかし主と賣れる主をたづね求めて、我が財を以て父の借れるおひめと、買へる物のあたひを、滯りなくつぐのひ返すべし。是を父の過を補ふと云ふ。孝の道なり。父の時、人の財をかへさず、あたひをかへさゞるは、我が心に快からず。又貸主賣主も、財を失へるうらみふかし。然るに是をかへせば、親の過を補ひ、我が心を快くし、かし主うり主のうらみ無くする、此の三の益あり。必ず我が身の養をはぶきつひえをやめて、父のおひめをつぐのひかへすべし。かくのごとく孝を行ひ、道を直くしてあはれみある人は、其の故とは目に見えざれども、必ず後に天のむくいありて、ひそかにめぐみたすけ給ふ理あり。君子は、其のむくいを心にかけて善を行はざれども、其のじねんのしるしは必ずある理なり。俄に目に見えざるとて、此の道理あるをうたがふべからず。

洪水—堯の洪水は禹父子の治めしもの、湯の旱魃は、王が躬から雨を禱りしものを指せり

一貧窮にして、其うれひたへがたしといへども、よく貧をこらへて、習ひ熟すればくるしみなし。凡の事、なるゝとなれざるによりて、苦み樂みあり。

一堯の時八年の洪水あり。湯王の時七年の旱ありて、野に青草なかりしかども、民うゑず、道に乞ふ人なかりしは、かねて蓄あればなり。士庶人のいやしき家、たくはへなくんばあるべからず。人家には不意の變あり。財のたくはへなければ、俄に變にあひてはすべきやうなし。かねてより早く變に備ふるはかりごとを爲すべし。

一後の事遠慮なき人は、當時身のやしなひにおごり、酒食をゆたかにし、家居をよくし、衣服をかざり、欲をほしいまゝにして費をしまず、財つきぬれば人に借ることをうれへず。財を貸す人だにあれば幸にして、おほく借ることをこのむ。是眼前を快くして、後の災をかへりみず。然るに只今さへ我が財なくして、人に借り求むるほどなるに、借れる財に、年々利息くはゝりゆけば、いよ〳〵財つきて、借れる物をつぐのふべき力なくて、必ず家をやぶる。初に早く後の事をおもんぱかり、後の憂なき計をなすべし。

一はじめ貧しく後富める人、はじめのまどしき時を忘れずしておごらざれば、永く其の

畢子曰く、夫一人儉を知れば則ち一家富み、王者儉を知れば則ち天下富むと云云、又曰く、奢る者は心常に貧しく、儉なる者は心常に富む

を用ふるに道あれば貧苦なし。賢き人は國天下をだによくたもつ。況や小なる家をたもつこと成りがたきはつたなし。然れば、家をもてる人は、財を治めて家をよくたもつ計をむねとして、心にかくべし。今の人多くは家をたもつ計を知らず、貧困にいたりぬれば、世のならはしと、我が不幸をとがめて、我が過をかへりみず。世をとがめて我が身をゆるす人は、此の道は行ひがたし。家の困窮するは、ひとへに我とがぞと心得て、みづからかへりみ身を修むべし。

一財祿はかぎりあり、私欲はかぎりなし。かぎりなき欲にまかせては、必ず財つきて困窮す。富める人も貧しき人も儉約にて、物ごとに嗜慾をこらへ、酒食衣服家居など、よろづの用、我が身上よりかろくうすくすると見ゆるが、理にかなひて能きほどなるべし。殊に貧家はかくの如くにして、やう〳〵我が得る所の財祿を用ひつくして、あまりなく不足なし。不足なければ、小祿の家も人に借り求むるに及ばず。然るに、萬の身の俸養分限に過ぎて、心にまかせぬれば、富家といへども後は財不足し、みづからくるしむのみならず、人の妨となり、一生の苦み、子孫の不幸となる。貧家は、人にほどこし貧窮をすくふほどこそなくとも、せめて人の妨とならざるべし。

なし、今人は倹を以て相訴罵す、嘻異なるかな

管子が曰―管子形勢解に出でたる語

用財云々―

まず、小人はおごりて、濫に財を費せども、人をすくひ恵むことには、財ををしみて施さず。故に奢りてみだりに財をつひやす者は、必ず財ををしみて人をすくひ恵まず。

一 農商の家、父のゆづりを受けて、田地と財寶とを得て、よくたもちて失はずして、子孫にゆづるも孝なり。家業をよくつとめておこたらず、倹約にしてみだりに財をつひやさゞれば、永く父のゆづりを保ちて子孫に傳ふ。孝と云ふべし。是を良民と云ふ。もし怠りてつとめず、財をつひやしうしなへば、田をうり家を失ひ財をやぶりて、困窮にいたる者多し。不孝の甚しきなり。是を頑民と云ふ。

一 管子が曰、人惰而侈則貧、力而倹則富。およそ人家の貧しきは、惰りて侈るによれり。富めるは勤めて倹なるによれり。此理をよく心得べし。故に、家をたもつには、勤倹の二を行ふべし。是要道なり。

一 家をたもち財を用ふるに、人の生れつきによりて、此の道を得たると得ざるとあり。心あらくして精細ならざる人は、此の道につたなし。かゝる人みづからかへりみて、我が得ざる所をあらため正すべし。生れつきにまかせ置きて行へば、必ず困窮にいたる。

一 大に富める人も、財を用ふる道を知らざれば、後は必ず貧窮に苦しむ。薄祿の家も、財

節—程子曰く、人欲の窮りなき、苟も節するに制度を以てするに非ざれば、則ち侈肆になりて財を傷り民を害するに至る

美徳—司馬温公曰く、古人は倹を以て美徳と

べからず。世俗のそしりをおそれて、倹約を行はざるは力量なし。されども倹約の道を知らで、心鄙細にして、財を惜むこと過ぐれば、心せはしく、あたふべき物をあたへず、用ふべき財を用ひずして、仁愛をうしなひ禮義にそむくゆゑ、人の和を失ひて、人おもひつかず、何事を行ふもはかゆかず。

一凡財を用ふるには、心を用ひて、よき程の節にかなひて、過不及のあやまりなかるべし。用ふべき時は用ひ、あたふべき時はあたふべし。をしむべからず。君子の倹約を行ふは、用ふべき時用ひんがためなり。費ををしむこと過ぎて中をうしなひ、心せはしくして、わが樂み人の和をうしなふべからず。

一倹約は人の美徳なり。いにしへより、いみじき聖賢明王、皆倹約を行ひ給へり。よき人の倹約ならざるはなし。俗人は、皆倹約をきらひて鄙吝なりとす。倹約は、我が身に俸養する事をうすくして、おごらざるを云ふ。是善徳なり。吝嗇とは、をしむともやぶさかとも讀む。財ををしみてあたふべき人にあたへず、用ふべき事にも用ひざるを云ふ。是は悪事なり。此わかちを知るべし。愚人と下部は、倹約を吝嗇と思へり。

一君子はみだりに財を費さゞる故、餘財ありて人を救ひめぐみ、財を用ふべき事には惜

が身の難儀なる時、人のめぐみを受けて、後まで忘れざる人はまれなり。然るに、其の借れる財のおひめをつぐのはざる時、此方より乞ひ求むれば、財を借りたる者うらみいきどほりて、中絶ゆるにいたる。或はうらみふかくて、あだかたきとなるにいたるもあり。こなたより責め乞はざれども、借りて返さゞるものの方にひが事あるゆゑ、親戚といへども、必ずわれにそむきて疎くなる。いはんや朋友他人はさらなり。是財を費してかたきを求むるなり。かねてよく慮るべし。

一親戚朋友に、已む事を得ずして物を貸さば、初よりあたふると心得て借すべし。借れる時はよろこべども、時過ぎぬればめぐみをわすれて返さず。其の時かねてあたへたると心得ぬればうらみなし。貸せる物を必ず得んと思ひて責めはたれども、かへさゞれば、いかりて中絶ゆるは世に多きならひなり。かねて其の心得ありて、貸したる物を必ず得んとおもふべからず。貸せるものを必ず得んと思ふは、人情を知らざるなり。かりて返さゞるは、世俗のならひなりと心得べし。いかるべからず。

一衆人は、倹約の善なることを知らず。倹約なれば、吝嗇なりとてそしりわらふは、世俗のならひなり。愚なる人は、世俗のそしりを誠と心得て雷同す。世俗のそしり信ず

べし。およそかやうのことは、我が心術の害となれり。かへりみていましむべし。萬の事うるはしくとも、財をやりとるに廉直ならず、むさぼりあれば、むげに人におもひくださるゝものなり。

一　親戚故舊朋友のまどしき者、我が財物を借らば、我が力にしたがひて財を與ふべし、貸すべからず。與ふれば、我が仁愛の道行はれて、我が心に快し。彼も我が恩に感ず。およそ、借るものは貧しく財なき故にかる。借りて返せばいよ〳〵まどしくなる故に、きはめて廉直の人にあらざれば、かへすことまれなり。初貸さゞるうらみは少しにして、借りて後かへさゞるをこなたより乞ふ時、借れるもののうらみいかりは甚ふかし。したしき人には、ことさら財を貸すべからず。成るべきほどはあたふべし。財を貸すはわざはひをもとむるなり。後にはたがひにうらみ出來、中うとくなること多し。いやしき俗のうたに、「しる人に物ばし貸すなたゞやりね、貸さぬうらみは乞ふほどはなし」といへり。貧窮なるものは、借れる財を償ふことならず、後にかへさんとおもへども、其の時過ぎぬれば忘れやすくして、つぐのはんことを思はず。いやしき歌に、「うきこともうれしきことも過ぎぬれば、其の時ほどはおもはざりけり」とよめるが如し。我

事ゆかず―事件の折合つき兼ぬる

家道訓巻之六

○用財　下

一親戚朋友に對し、財をやりとりする時、我が財を損ぜざるやうに、我が利運のごとくせんとすれば、快からざることあり。取るにも遣るにも、我が財を少し損失するをいとはざれば、何事なく、我も人もたがひに心よし。我が得分にする道理ながら、其の理非を論じ、少しの財のためにあらそひて、人をとがめて人の心をうしなふこと多し。人に財を貸して其のおひめをとるも、全く我が損失なからんとすれば、事ゆかずして行はれがたし。少し我が財を捨つれば、無事にしていたづかはしからず。是わづかのつひえ、家のため少しも害なし。

一人と交るに、遠慮ふかくして、人の財を費さしむべからず。人のつひえをいとはずして、おのれにつひえなからんとし、人のつひえを以て、我が身の樂とするはいやしむ

一我が財祿の分限をわすれ、後の困窮を考へずして、當時の嗜慾にまかせ、分に過ぎて財を用ふれば、必ず財足らず。財不足するによりて、廉恥の心なく、つとむべき禮義を行ひがたく、人の困苦をめぐまず、あたふべき物をあたへず、奉公をつとむべきちからなく、軍用にともし。是家をたもち財を用ふる道を知らざればなり。然れば貴賤ともに、家ををさむるには、必ず財の用ひやうを知るべし。是人世の尤切要なる急務なり。

めいぼく―面目

身に俸ず―自奉に同じ

なく、倹約の道を知らずして、貧窮を堪忍することなく、後日のわざはひをはからず、當時の欲にまかせて、分に過ぎて財を多く用ふるゆゑに、財たらず。古の人、我が身を倹約にし、萬不自由をこらへ、財をみだりにつひやさず、人の財を借ることをきらひて、ふかき恥辱とす。故に財を借る人まれなり。もし已むことを得ずして人に借れば、恥ぢて云はずかくしてあらはさず。今の人は、人の財を借ることをこのみ、人に借ることを恥ぢず、かへつて借る事多きを以てめいぼくとす。財を借りて、みだりに用ふる人を、無欲なり、心いさぎよきとて褒む。又倹約にしてみだりに費さず、人の財を借らざる人をば、かへりて吝嗇なりとて譏る。世こぞりてかくのごとき風俗となれり。習ひて風をなせり。一人のとがにはあらず。されど人々我がとがぞと思ひて、身にかへりみて道を行ふべし。是倹約と吝嗇との善悪をわきまへざること、雪と墨とを見分けざるが如し。愚なりと云ふべし。

一　我が身に俸ずることはうすくして、人にほどこし禮義を行ふ事をあつくする、是用財の良法なり。今の人は、我が身に俸ずるにはおごり、人にほどこし禮義を行ふにはうすくす。是用財の道をうしなへり。

信義の道を失はざるのみならず、家をたもつ良法なり。かくのごとく、艱難をこらふること堅固ならざれば、必ず貧窮をまぬかれずして、家を保ちがたし。

一我が家をたもつ道に、富貴の人もみづから心を用ひ、微細のこともよくはかり知りてつゞまやかに行ふべし。むかしの人は、大名高家も、家事をみづからつとめ、微細のことにもよく心を用ひて、おろそかならざりしゆゑ、貧困に至らざるのみならず、餘財多かりしなり。今の人大家にあらざれども、我が家事をむづかしとて、財用をみづからはからず、入ることも出すことも多少を知らず。只家のやつこにまかせてみづから知らざれば、家の計おろそかにして、分外の費多く、且やつこにかすめ取らるゝこと多し。如此なれば、家産足らずして終に貧困にいたる。小身の人にもかやうの家事におろそかなるもの多し。一生貧窮にくるしむといへども、我が家計にうとくおろそかなる故なることを知らず。只世の成行あしきと、我が不幸とのみ思へるはあやまりなり。我が身困窮にくるしむのみならず、人の妨となり、はては子孫の災となる。かなしむべし。

一貧窮の時、艱苦を堪忍すること、つとめて守るべし。世の人、多くは家をたもつに法

借るべからず。分限の外に用ひ過せば、必ず財足らずして人に借る。財を借れば、年年に利息を出し、其の利息に又利加はり、後につもりては、其のおひめおびたゞしくなり、必ず家産をやぶる。借りて利息を人にあたふれば、後は我が財は我が用にはたたず、皆人にうばはれ人の物となる。をしむべし。故に家をたもつの道は、分限の外に財をつひやさずして、分内にて事足るをよしとす。いかに貧困にして自由ならずとも、力量を用ひこらへて、分外の事をなすべからず。如此せば、人にもとめずして足りぬべし。故に財ををさめて家をたもつの道は、借ることを禁ずべし。少し借れば多く借るにいたる。多く借れば家をたもちがたし。借ることしば〳〵にいたれば、後は必ず家を破る。然れども、故ありて財ともしき時、已むことを得ずして、人の財を借り用ひば、なるべきほどは、我が身と妻子の俸養を薄くして、艱難をこらへ、財をたくはへあつめて、借れるものを早くつぐのふべし。借れるものあまたつぐのはずんば、萬の俸養を甚かろくして艱難をこらへ、身をくるしめて財をあつめ、返さんと約せし期をたがへず、約にそむくべからず。

一　おぎのり買ふ物のあたひを、はやくつぐのふべし。人に損失をなさしむべからず。是

穀くさる―史記平準書に、大倉の粟陳々相因り、充溢して外に露積す

くきぬをかさね著せず、大なる屋宅に居らずして、身を安くす。しかれば身の養は、分外をねがはずとも事たりぬべし。

一古の賢王は、時々民に土貢をゆるし、人のともしきをすくひ、人に多くほどこし給ひしだに、其の藏に財穀みち〳〵て、後は穀くさり錢繩くさりしとかや。今の卑賤の士、小祿の家も、儉約にして財をよく用ふる人は、財餘ありて不足の憂なくして、人に乞ひ借らず。然れば、人の貧窮すると豐饒なるとは、財を用ふるに法あるとなきによれり。財の用ひやうよければ、貧も富むにいたる。用ひやうあしければ、富めるも貧しくなる。財を用ふるに心を用ふべし。

一儉約を行ひ、おごりつひえをせず、華美をこのまずして、餘財をたくはへ置きて、或は凶年にあひ、もしは長病死亡の變、又婚嫁のつひえ、水火盜賊のわざはひ、殊に軍用をかねて備へ、すべて不慮の時の變、又は人の貧苦寒餓をすくふに備ふべし。餘財なければ不慮の變に應ずることかたく、人の困窮をすくひがたし。

一借の一字は家を破るの基なり。此の一字をかたく禁ずべし。財祿の多少、大身小身に隨つて、其の分限の內にて、不足なきやうに財を用ふべし。ともしきをこらへて人に

く、人積財あつて散ずる能はざる者は君子之を愚といふ之を散ずる事を知つて諸道を要めざる者は愚たる一なり

自俸―俸は奉か、己の用を便ずるをいふ

には倹約にして、人に施すには財をしまざるは、是善なり。我が身にはおごりつひやして禮義を缺き、人にほどこしめぐまざるは不德なり。財をしみては善を行ひがたしと、古人いへり、むべなるかな。又無益のことに財をつひやしてをしまざる人あり。愚なりと云ふべし。無益のことに財を用ふるは、淵に捨つるに同じ。是善を行ひ人を救ふ道をしらず、其の志なき故なり。むげのことなり。およそ一とせの衣食の費は多からず、やどりは茅屋一間に起きふして足りぬ。しもべは、我勞にかはる人の外はなくても事かゝず。うつはものは、只飲食の器日用の調度のみ助となる。其外の器皆用なし。人の身をやしなふには、此のあまたの物にすぎず。これを備ふるは、さほどつひえおほからず。然れば財祿ある人、倹約をだに行はば、自俸するに餘あるべし。不足して人に乞ひ借るに及ぶべからず。然るに財用を多く費し過し、人に乞ひ借り、みづから困窮にいたり、一生身をくるしめ人を苦しめ、子孫まで困窮せしむるは悲むべし。是用財の良法を知らざればなり。

一我が身の私欲をすくなくすれば、身をやしなひ自樂むに、多くの財をつひやさずして事足りぬべし。大富貴の人といへど、人にかはりて大に飲み食ふことならず。多

り、倹なればば則ち家富む

節―易の節象に曰く、天地節して四時成る、節するに制度を以てすれば、財を傷けず民を害せず

財を惜まず―劉基曰

一倹約を行ひて家をたもつ事、必ず早く慮りて行ふべし。行きつまりてはせんかたなし。たとへば、若き時より中年まで養生せず、口腹好色の慾を恣にして、晩年に至りて、漸く養生を慎まんとするが如し。慎まざるにまされども、衰へて後は益少きが如し。

一財を用ふるに、人々身上に相應の分量あり、是を節とす。節とはよきほどなり。節に過ぐれば奢となり、節に及ばざれば吝嗇となる。節を守るは中にかなふ道なり。

一つひえをはぶきおごりをおさへて、家財の分限に應じて用ふべし。分限の外に越えて用ふべからず。おごりつひえをおさへて私慾をこらふるには、つとめて力を用ひざれば爲しがたし。心よわくしては、欲にひかれて行はれず。又世俗のそしりをおそれては、倹約は行ひがたし。ちからを用ひて行ひ遂ぐべし。欲にひかれそしりを恐るゝは力量なし。欲にかつには剛を以てす。おそれざるは勇者のわざなり。

一倹約にして財をつひやさゞるは尤良法なり。然れども、倹約を行ふに事よせて、財ををしみて禮義を缺き、仁愛をほどこさゞるは鄙狹と云ふべし。倹約にあらず、是吝嗇なり、不徳なり。禮義をつとめて財を用ふべく、あたふべき時ならば、財ををしまずしていさぎよかるべし。又貧窮をすくふにおいては、財ををしむべからず。我が身

家貧しうして—史記魏世家中に、家貧なる時良妻を思ひ、國亂るる時良相を思ふ

妻の德—女論語に、家を營む女は惟れ儉惟れ勤、勤なれば則ち家起

衣食家居器物の美をこのまず、物ずきをこのまず。氣に合はざるとてかる〴〵しく改め作らず、營作をこのまず、無用の器物をこのまず、無益の藝能をこのまず、およそこのむ事すくなし。このむ事すくなきは、則是わざはひを好まざるなり。斯くのごとくなる人は、必ず人のいさめをよく聞き用ひてふせがず、

一家をよく保つとよく保たざるとは、夫の德不德のみにあらず、又妻の行の善惡によれり。古人、家貧しうして良妻を思ふといひけんもむべなり。夫は外をさめ、妻は内をさむるが職分なり。夫よく勤儉なれども、妻もし放逸におこたりてつとめず、驕りて儉約ならざれば、家をたもちがたし。殊に貧賤なり。家はひとへに妻のちからによつて盛えおとろふ。夫はつねに内に居ずして、妻のしわざを知らず、只妻にまかせ置きぬ。しかるに妻不德なれば、財を失ひて必家をやぶる。故に上士以下、庶人の家をほろぼすは、多くは妻のとがなり。いましむべし。妻の德はつゝしみておごらず、夫と姑にうけしたがひてわがまゝならず、もはら家事に心を用ひて身をへりくだり、女工をよくつとめておこたらざる、是婦人の德なり。かくのごとくにしてよく家をたもつべし。夫となれる者は愛におぼれず、必ず婦に教へて家を治めしむべし。

ば日に規矩に就く

とし、器物を好み、さま〴〵の物ずきして、からのやまとの無用の物を多く買ひあつめ、色をこのみてやまず、もろ〳〵のすきこのむこと多し。無益の藝をこのみ、淫樂をこのみ、衣服のかざりをこのみ、美味をこのみ、饗應をこのみ、營作をこのみ、無用の器をこのむ。斯くのごとくこのみ多きは、すなはち是わざはひを好むなり。かくのごとくなる人は、必ず人のいさめを嫌ひて聞き入れず。是皆困窮の基なり。

一人家の富むことも、又必ず故あり。其の品多し。只天の福にもよらず、其の主人の行によれり。先づ家をさむるに、よろづのことほしいまゝならず、口腹耳目の欲をすごさず、私慾をこらへ、後日のうれへをおもんぱかり、儉約にみだりにつひやさず、分外のおごりをせず、家事をみづからつとめて下人にまかせず、家財の多少有無をはかり、家業をつとめておこたりなく、朝ははやく起き、夜はおそく寝ね、おきふしに其の時を失はず、酒食をむさぼらず、買へるもののあたひをはやくつぐのひ、人の財を借ることをきらひ、我が家祿の分内にて事足りて、外に求めず。財を用ふる事、我が家祿の分限に應じて過ぎざる故に、財不足せずして人に求めず。もし故ありて財不足し、已む事を得ずして人の財を借らば、心にかけて早くかへし、初の約をちがへず。

かだまし—奸曲也

日夜出遊び—程子の語に、人情纔に放肆なれば日に曠蕩に就き、自ら撿束なれ

ひ用ふべし。家財の有無を考へ知らずして、妄に用ふるは困窮の基なり。

一家ををさむるは、國ををさむるに同じ。財を用ひ人を用ふ、此二事をつゝしむべし。質實にして盗まざるやつこをえらびてつかひ、財をつかさどらしむべし。財をつかさどるやつこかだましければ、我が利慾のみいとなみて、主君をあざむきて主人の家をやぶる。財を用ふると人を用ふるとの二は、家ををさむるの要なり。心を用ふべし。

一およそ、人家の必ず貧しくなる事、天の禍にもあらず、人の不德によれり。まづ後のうれひをおもんぱからずして、堪忍の心なく、只今の口腹耳目の欲をほしいまゝにし、儉約をきらひ、分限よりおごりてつひえをいとはず、このんで人の財を借り、おひめ多けれどもうれへず、買へる物のあたひをつぐのはず。それを乞ひもとむれば、いかりていよ／＼あたへず。日夜出遊びて、我が家に居ることまれにして、我が家事をつとめず、家の破損を修理せず、器物の損失をしらず。内に居ては、夜も臥すべき時ふさずして時を失ひ、朝はおそく起き、家業をつとめず、つねにおこたりて時をつひやす。財の出入をしるさず、くらの内の財の多少を知らず、家事を家僕にまかせてみづからはからず。酒を好みてほしいまゝにし、放逸なる無頼の友にまじはり、遊宴を事

儉約—書經に、克く家に儉せよ

家道訓巻之五

○用財中

一我が家の生業をつとめて、財を生ずるの本とし、又儉約を行ひて、財をたもつの道とす。もし然らずして、家業に怠りてつとめず、財をみだりにして儉約ならざるは、是困窮の基にて家をやぶる。故に、家を豊にし財を足すの道は、四民ともによく家業を勤むるにあり。又財をたもちて失はざる道は、儉約を行ふにあり。凡士農工商、皆其家職をよくつとめて怠らず、是財を生ずるの本なり。又儉約にしてみだりに費さゞるは、財をたもつの道なり。此つとむると儉約との二は、よく家をたもつ道なり。利養を得ることは、あながちに貪り求めざれども、家業をよく勤むる中におのづからあり。此上に儉約を行ふべし。大富貴の人、家財祿米多しといへども、財は限あるものなれば、儉約ならざれば、後は必ず財つきてまどしくなる。我家にある所の財を顧みて使

百行の一——顏氏家訓に曰く、人の典籍を借らば皆須く愛護すべし、先づ缺壞あらば補治を爲すべし、此亦士大夫百行の一なり

まず。是學者の心を用ふべきことなり。

一人の書を借らば、損ひ汚すべからず。屋漏り水けぶり、猫鼠水火油膩、小兒のふせぎをすべし。借れる書は器に入れ置きて、見る時取り出すべし。もしそこなひけがさば、おぎなひて、其あやまりを謝して返すべし。是亦百行の一なり。

一およそ人に書を貸せば、我が用ある時事缺けぬ。人に貸すことをしむべし。是を以て、書を借れる人おもんぱかりて早く返すべし。貸す人は、借れる人の貧にして書なきをあはれみて貸すべし、をしむべからず。富める人、もし書を見ることをこのめども書を買はざれば學すゝまず。我が書にあらざれば、用ある時考へがたし。財多き人は、書を買ふこと惜むべからず。

一我が身の奉養におごる人は、必ず財ををしみて人にほどこさず。財多けれど人にほどこさざるは、只吝嗇なるのみならず、不仁と云ふべし。財ををしみては、善は行ひがたしと程子のいへる、まことにしかり。

るは不可なり

ず。

一物を買ひて、買ひたるおひめをわすれ、或はおこたりておひめを返さゞることあらば、かへりみて早くかへすべし。是亦心を用ふべきことなり。

一商人は、日々月々に財をめぐらし用ひて、其の利を得るを以て、世わたるたつきとす。もし商人の物をかひて、其のあたひをおそくつぐのへば、商人其の財をめぐらさずして、利を得がたし。たとひ後日に残りなく返しあたふるとも、其のつぐのはざる間は、日々月々に得べき利を得ず。其の商人のうれひ思ひやるべし。大やうは、かはりの財なくば、不自由をこらへて物を買はざるべし。凡借れる物を返さず、買へる物のあたひをつぐのはざれば、其財主のうらみおしはかるべし。人のうらみいかりつもりての天禍おそるべし。

一人の書を借らば、まづ我が書をさし置きて、まづ人の書を専一に見て、早く返すべし。人の書をかりて、見ずして久しく留め置くはおこたりなり。大冊なる書も、二日に一冊は見やすし。中冊の書は、五冊からば五日に見て、早く返すべし。十冊借らば、十日に見て返すべし。久しくとゞめ置くべからず。早く返せば、人も亦よく貸してをし

老子に、善人は不善人の師、不善人は善人の資

天の御心にそむき—論語に、子曰く、罪を天に獲れば禱る所なし

多く藏むれば—老子の語

借り—范諫益が座右戒に曰く、凡そ人の物を借るも損壞して還さざ

しめ給ふ理なれば、天の御心にしたがひて、貧人をすくひほどこすべし。もし是をすくはざれば、天の御心にそむきて、其のわざはひおそるべし。天道にそむきしわざはひ、たちまちに目に見え來らず、其のむくい、おそけれどものがれがたし。此の理必ずたがはず、うたがふべからず。天道おそるべし。

一　易に、天道は盈てるを虧くといへり。又物みつればかくともいへり。又、古語に、多く藏むればあつく失ふともいへり。財多くあつめたるまでにて、人の貧窮をめぐまざれば、盈ちては必ず虧くるわざはひあり。天道おそるべし。

一　人の器物を借ることを好むべからず。人を妨ぐること遠慮すべし。入用ありとも、なるべきほどは不自由をこらへて、人の器借るべからず。もし已むことを得ずして器を借らば、そこなふべからず。用ひをはらばはやく返すべし。久しくとゞめ置きて、貸せるぬしに事を缺かせ、乞ひ使をうけておそくかへすべからず。もし借れるもの損せば、よくおぎなひて、其の過を謝し返すべし。およそ我が家に、人の財寶器物書籍等を借りて、かへさざる物ありやと、時々みづからかへりみるべし。もし借れる物あらば、すみやかに返すべし。是亦家ををさむる道の内の一事なり。おろそかにすべから

奇物―書經に、異物を貴とせず、賤物を用ふれば民乃ち足る

善を見ては―論語里仁篇に、賢を見ては齊しからんと思ひ、不賢を見ては内に自ら省る

我身の益―

づらひなく、財のつひえなし。

一器物は、朝夕用ある物を寳とすべし。無用の奇物を寳とするは、價は多く費えて、我が用にたつことはまれなり。常に用ある器は、價の費はすくなくて、用にたつこと多し。得がたき寳をたふとぶは、古人のいましめなり。

一士として、財利をむさぼり、吝嗇にして廉恥の志なく、親戚故舊の貧窮をめぐまず、われにしたしき人、我が釆地の農人などの飢饉を見ても、心つよくしてすくはず。親戚朋友の禮義をつとめず。或は、あたふべき者にあたへず、取るまじき物をとり、人の財を用ひてつぐのはず。もしこの事我が身に一もあらば、是をいましむべし。人のよきあしきを見るも、皆我が身のかゞみなり。善を見ては是を學び、惡を見ては我が身にも是ありやとかへりみるべし。如此すれば、人の善惡を見て、皆我か身の益となる。人の惡しきを誹らずして、我が身を省るべし。およそ鰥寡孤獨貧窮にしてたよりなきもの、我が分にしたがひ、力の及ぶほどはすくふべし。これをすくふに財ををしむべからず。如何となれば、我身彼をすくふほど財あるは、天よりひとへに我が身にさいはひ給ふにあらず、貧苦なる者をすくはしめんとて、吾にたからをあたへ富ま

嗇んで能く善を爲す者を見ず

三略—兵書なり、上中下の三略に分る、曰く、香餌の下には懸魚あり、重賞の下には必ず勇夫あり、故に禮は士の嚮ふ所にして、賞は士の死する所なり

守錢虜—後漢書馬援傳に此語あり

り。俗語に、小欲大損と云ふ是なり。

一人もし富貴にして、たからを多く貯へもたば、是天より我一人にあつくし給ふにあらず、多く人をすくはしめんために、我にさづけたまふとおもひて、天命にしたがひて、つねに仁愛の心をもちて、貧苦なる人をめぐみ、飢餓する者をすくひて、善を行ふを以て樂とすべし。是天の御心にそむかざるなり。斯くのごとくならば、富貴なるかひありて、大なる樂なるべし。財を多くもちても、我が身ひとりの奉養におごり、人にほどこさずして善を行はざるは、無用の物なり。石瓦を多くもてるに同じ。かゝる人を守錢虜と古人の云ひけんもむべなり。

一財を用ふる道をしらで貧窮なれば、父母をやしなふにうすく、人に與ふべき物をあたへず、人を恵むことなりがたく、人のおひめをかへさず、廉恥の道行はれがたく、人の恵を受けてむくいず。官となりても、貧なれば民をむさぼりやすく、忠義をつとめがたし。禮義にそむき、心術に害あること、皆是困窮よりおこる。困窮は儉約ならざるよりおこれり。然る故に、儉約は、家をさむる要道なり。

一およそ、人家になくてかなはざる物の外、無用の物をもとめたくはへざれば、心のわ

すけて嫁せしむべし。凡財あらば、かくの如く有益の事をなすべし。財を吝むべからず。我が力にしたがひてほどこすべし。斯く善を行ひて人をたすけば、家富み財おほく持てるかひあり。善をすること斯くのごとくならば、豈たのしからずや。道理を知らざる人は、多くの財をつひやし無益の事をなして、義理にそむくこと多し。財寶を多くつひやして、道理にそむくはむげに愚なり。よくわきまへて、無益の事に財をつひやさず、益ある事に財を用ふべし。かくのごとく、善を行ひて人をすくふ人は、必ず天道の御めぐみ深くして、わざはひなく福長し。無益の祈禱をして、みだりに神佛にへつらふには、はるかにまさりてしるし大なり。無智の人は此の理をしらず。道なくて神佛にへつらふは、神佛を愚にし、私ありとして、あざむきあなどるなり。何ぞかゝる人に利生あらんや。

一凡財をしみては、善を行ふこと成りがたく、功を立つることも成りがたし。又人の心を得ずして、人思ひつかず。人の和なきゆゑ事を成しがたく、爲すことはかゆかず。軍にも、賞を行へば士卒身をすて勇戰をはげます。三略にも、香餌之下には懸魚ありといへり。賞うすければ士卒はげみなく、軍功も立ちがたし。是皆吝嗇のわざはひな

利生—衆生の受くる利益也、佛家の語

財ををしみては云々—程子曰く、吾未だ財を

盈たす

鄧通—漢の文帝に寵幸せられて銅山を賜はる

石崇—晉の人、別館を金谷に建つ

義方の教—左傳に出づ、正しく子弟を敎訓するの謂

天道みてるをかきて—易に曰く、天道は盈を虧きて謙に益す

子孫のさいはひとはなるべけれ。我が身一人にて、福祿を多くうけ過せば、天道みてるをかきて、子孫には福のこらず。我が身みづからさいはひの滿てるをかきて、我がため子孫のため、禍をのがるべし。是自福をうけ過さずして、子孫に福をのこしあたふるなり。是智者のする所なり。

一財を多くたくはへて餘りあらば、人に益あることにつかひ用ふべし。無益のいとなみをなして、財をつひやすはいたづら事なり。[illegible]をしむべし。君子の財をみだりに用ひずしてをしむは、人に益あることに、財を用ひんがためなり。たとへば百萬錢をつひやして萬燈をともさんよりは、十萬錢を出して、飢ゑたる者萬人を養ふは益多し。又百萬錢を出して、女子を嫁せしむれども、十萬錢を出して子を教ふる人なしと、古人いへり。又大富の人は、一日の内にも千金をつひやして、無益の驕樂をなせども、百金を出して飢ゑたる人をすくふ人なきは何ぞや。

一我が身の養をうすくして、父母の奉養をあつくすべし。次に兄弟親戚朋友の貧窮なるをすくふべし。その外、飢寒艱苦する者をたすくるを以て樂とすべし。親戚のむすめ、嫁すべき時にいたれども、貧窮にして嫁する力なき者あり。吾もし力あらば、財をた

老子云々―老子に曰く、名と身と孰れか親なる、身と貨と孰れか多かる、得と亡と孰れか病なる、是故に甚だ愛すれば必ず大に費し、多く藏すれば必ず厚く亡ふ

鹿臺―陝西省西安府

鉅橋―史記殷本紀に、鉅橋の粟を

りて今をつゝしむなり。あしきは此うらなり。

一天地の氣滯れば、必ず變をなして、風雷水旱地震などの災となる。世間の物、久しくあつまれば必ず散る。人の氣血飲食めぐらずして滯れば必ず病となる。財寶も、おほくあつめて人に施し惠まざれば、滯りて後日のわざはひとなる。老子も、多くあつむれば、必ずあつくうしなふといへり。是必然の道理なり。財多くあつまらば、貧苦なる人にほどこすべし。財を多くあつめて人にほどこさず、永く子孫につたへんとすれども、火災盜賊など、不意の災變にあひて財をうしなひ、或は子孫の不德によりて財をうしなふこと、古今世上に其ためし多し。財をあつめて、さいはひとせんとすれど、財をあつめたるまでにて、人にほどこさゞれば、必ずわざはひとなる。鹿臺の財、鉅橋の粟、おごりてはたもちがたし。鄧通が銅山の財、石崇が金谷の富も、不德なればつひに失へり。又官祿をむさぼり、財寶をあつめて子孫にのこせども、我が身に仁愛を行はずして、積善なければ天道にそむきて、後の餘慶なし。其の上子孫不肖にしては、其の官祿と財寶をたもちがたし。只陰德を行ひて、つねに善をなし、ひろく人をすくひ、子孫に其の餘福をのこし、又義方の敎をなして、子孫の行を正しくせんこそ、

なし。是古今通用すべき良法なり。

一凡太平の世の勢は、年々に、萬の事必ず華美におもむきておごり、つひえ多くなりもてゆくものなれば、倹約をむねとして行はずして、只其のまゝにて、世の成行にまかせぬれば、人々困窮して家をたもちがたし。俗にながれ時にうつりゆかば、倹約の道立たずして、後には、必ず家をやぶるにいたるべし。家主となる人は、早く謀り遠くおもんぱかるべし。萬の事は、遠き後の事を早くおもんぱからざれば、必ずちかきうれひあり。はじめ憂ひ勤むれば、後は必ず安樂なり。初におこたりて心を用ひざれば、後は必ずうれひくるしみとなる。此の理をよくおもんぱかるべし。

一財の用ひやうよきとあしきとは、たとへば今兄弟二人あり、其家の財祿の分限も、人の口數も同じく、父のゆづれる財も同じく、父の借物のおひめのなきも同じ。然れば家の貧富も亦同じかるべきに、一人は家富みゆたかに、よろづ不足なし。一人はまどしくせは〳〵しく、常にたからを借りて、利に利を加へて人にあたへうばはれて、財をつひやしつくし、後には其の借れるものをつぐのはず、年々にやうやく貧困にいたる。是何故ぞや。財の用ひやうよきとあしきとによれり。よきとは、後をおもんぱか

三年耕して—この說禮記王制に見ゆ

分量よりすくなく用ふるはよし。得る所より過ぎて多ければ、財不足して困窮となる。いましむべし。是を、入るをはかりて出すことをするといふ。其上、費をはぶきおごりをいましめて、成るべきほど餘財を多くたくはへ、凶年、火災、盜賊、疾病、死亡、軍用に備ふべし。是萬世財を用ふるの良法なり。

一いにしへは、三年耕して、必ず一年の食ありといへり。此の意は、農人は、三年田をつくれば一年の食の餘計あり。たとへば、四町の田地をつくれば、三町のふるまひをなし、一町のなりはひを殘して用ひず。三年過ぐれば、三町のなりはひの餘計出でくる故に、たとひ水旱風蟲の凶年にあひて、五穀みのらざれども飢饉の患なく、財用事かけず。士と工商の家も、此の計をもつて知るべし。是を以てはかるに、いにしへの法は、士は君より賜はる所の祿を、毎年四にわかち、三分を用ひて一分をばたくはへ置きて用ひず。一分を三年かさぬれば三分となるゆゑ、もしは凶年にあひ變にあひても、困苦のうれひなし。三分の一をたくはへ置くは、凶年のため、或は、水火盜賊不意の變をたすけ、又軍用にそなへ、人の困窮をすくはんがためなり。是いにしへ財を用ふるの法なり。此の法を行へば、四民ともに財ゆたかにして、貧窮のうれひ

天のめぐみ――漢書に、千人を活す者は子孫必ず報いらる

禮記王制――曰く、三十年の通を以て國用を制し、入るを量つて以て出るを爲す

てうしなはざることは、徳なければ成りがたし。幸ありて得れども、徳なくして失ふ人おほし。故に財祿ある人は、徳行をつゝしんで其の財祿をたもつべし。又財祿をむさぼり、分外の富を求めて子孫にのこさんとせんより、家法を正しくし、子孫に道のをしへをのこすにはしかじ。子孫無道なれば、財祿をのこせども必ず失ふ。四民皆かくの如し。我が財祿をたもちて失はず、子孫長久ならしめんことをねがはば、只仁心を以て人をあはれみめぐみ、善を行ふをつねの樂とし、子孫に善ををしへ勸むべし。是天道にかなふ理なれば、當時目に見えたるさいはひなくとも、後に必ず天のめぐみをうくべし。是萬金を捨てて神佛にへつらひいのるに百倍せる祈禱なり。これ我が私言にあらず、いにしへのかしこき人のをしへ、古今のためし明かなり。うたがふべからず。

一財を用ふる法を、禮記の王制にいへり。曰く、財用を制するに、入る事をはかりて、出すことをなす。言ふこゝろは、年の暮に、今年得る所の財の分限をかぞへて、其の分限の多少にしたがひ、其の年の豐凶によりて、それに應じて、來年までつかひ用ふる分限を定めて、時々にかへりみて、つかひ用ふることを節にすべし。得る所の財の

僭す―僭とは身分を忘れて上に擬するを云ふ

なり。

一財を用ふるに、小をつんで大にいたるゆゑ、小の費をもをしむべし。然れども、もし已む事を得ずして、少しの者はなすとも大なる害なし。一時に大に財を用ひんとおもはば、必ず猶豫してよくはかるべし。已むことを得ばこらへて費すべからず。少しの費をつんで百にいたりても、猶大なる費一事は、それより甚しく財をやぶる。つゝしむべし。

一家ををさめ、財を用ふるに、事ごとに心を用ひて精しくし、こまやかにして疎略なるべからず。おごらずやぶさかならず、過不及なくよき程にすべし。用ひ過すはおごれり、不及なるはやぶさかなり。心あしくして、大やうにおろそかなれば、財の用ひやう過不及にして、或はおごり或はやぶさかなり。與ふべきものを與へず、與ふまじきものに與へ、多く與ふべき者にすくなくし、すくなかるべきに多くするは、事そむきて理にあたらず。是心を用ひず、用ひても精しからざるなり。

一君より祿と位とを得るは、誠に難きことなり。されど、得る事かたきよりも、たもちて失はざること尤かたし。祿位を得ることは、幸にしても得る人あり。財祿をたもつ

大身小身—官位俸祿の上下によりていふ

以約失之者鮮矣—論語里仁篇に出づ

下より上を

君父よりうけたるのみならず、天より賜はる所の定分の財祿なれば、大身小身貧富ともに、其の家の財祿を用ひて事足りぬべし。是天命を安んじて外を願はざるなり。已むことを得ば、外の財を借り用ふべからず。もし家祿の分限に過ぎてつひやせば、必ず財不足して、外に借り用ふるにいたる。是財を用ふるに法なくして、天命をやすんぜざるなり。よく財を用ふる人は、財祿の多少によらず、其の家に得たる所の財祿の分量にて事足りぬ。家の困窮するとせざるは、家祿の多少によらず、又時の風俗の奢れると倹なるにもよらず、又我が幸不幸にもよらず、只我が一心の倹なると、怠り奢れるによれり。以約失之者鮮矣と、聖人ののたまへること信ずべし。是家をたもつ法なり。

一古人の財を用ふるは、其の財祿の分限に應じて、過分の事なかりしかば、困窮する人すくなし。後の人は、分限に過ぎて、下士は上士のまねをし、上士は大夫のまねをし、大夫は諸侯のまねをす。事によりて、士たるもの甚分をこえて、諸侯のまねをすること亦多し。かくのごとくならば、なんぞ困窮せざるべきや。事により、上より下にひとしくかろくするは害なし。下より上を僭して、貴き人のまねするは、大なるとが

ち富む、又左傳に、儉は德恭にして侈は惡の大なり

を得るの基となり、又家業よくとゝのほり家をさまる。勤むるは是財祿を得るの本なり。本はつとむべし。儉約なれば、財を失はずしてよく家をたもつ。儉約は、財をたもちて失はざる道なり。二の者ならび行はれて家道立つ。一も缺くべからず。四民皆同じく是を行ふべし。又勤と儉との工夫は忍にあり。忍はこらふるなり。苦勞をこらへてよくつとめ、私欲をこらへて儉約を行ふべし。

一 飮食衣服家居器物など、我が身の分よりかろくするがよきほどなるべし。身上に相かなへりと思ふは、分に過ぎたるなるべし。只親を養ふは、本に報ずる道なれば、我が身を忘れて財を惜むべからず。又禮義を行ひ、人をすくひ助くることは、分に隨ひ力を出すべし。財を惜むべからず。是人をあはれみ人に交る道なればなり。

一 家の破れたる所は、はやく修理し、武具をとゝのへ備へ、ふるくして損じたるは改め補ひ、父よりゆづれる器などの缺け損じたるは、はやく修復すべし。凡小破の時修理を加へざれば、大破にいたりてはむづかし。

一 仕ふるものは、君より賜はる祿あり。農工商は得たる田地あり家財あり。士も庶人も、其の財祿の多少によらず、其の分内にて儉約を行ひ、家人を養ひ家をたもつべし。是

食足りて後禮節を知る、倉廩滿ちて後榮辱を知る

おぎのる—賒の字を宛つ、掛の賣買を云ふ

おひめ—負債

勤儉—管子曰く、人情にして侈れば則ち貧しく、力めて儉なれば則

ことうすく、君に仕ふるにつとめがたく、人に施しめぐまず、禮義を行ひがたし。人に乞ひ借り買ひおぎのりて、おひめをつぐのひがたし。百行かけて行はれず。武士は武備なくして戰陣をつとめがたし。不意なる變にあへば、困苦して如何ともすべからず。貧苦のわざはひ、子孫にいたりてやまず。或は一代にて家をやぶる。悲しむべし。諸の細事雜藝をばさほど知らずともありなん、まづ家を保つ道を早く知りて守るべし。是人生至要のことなり。おろそかなるべからず。

一家ををさむる主人は、日夜家事をよくつとめて怠らず、おろそかならず、財を用ふるにおごらずつひやさず、もはら儉約を行ふべし。勤と儉との二は、家ををさむる要道なり。此の二の道行はるれば貧窮にいたらず、我が用に乏しからず。勤と儉と二の道を行ふに、心を小にしておろそかならざるをよしとす。是勤儉を行ふ心法なり。

一勤儉なれば必ず貧窮にいたらず、我が財祿にて家をたもち、財を人にもとめ借らずして足りぬ。人の貧窮をすくひ、音信贈答饗應の禮義をとゝのへ、其上餘蓄ありて不意の禍にあへる時の變に備へ、武具を調へ武事に備へあるは、是よく財を用ふるなり。

一家を保つの道は、勤と儉との二にあり。四民共に勤むれば、家業よくをさまり、財祿

家道訓巻之四

○用財上

一萬の事皆法あり。法にしたがへば、其の道立ちて其の事成る。法を守らずして、只我が心にまかせ行へば、必ず其の事やぶる。家をさむるに尤法あるべし。法なければ必ず財用盡き、困窮して家を保ちがたし。

一凡、家を治むるに、財を用ふる法を知りて、かたくつゝしみ守るを要とす。是を知りて守ると、知らずして守らざるとは、家の盛衰存亡の本にて、其のかゝる所、いと重きことなれば、つねに心を用ひ、よく其の法をしりて守るべし。おろそかなるべからず。其の法を知らず、おろそかにして、心を用ひざれば、必ず困窮にいたりて家をやぶる。今の人、家の主となりて、多くは家をたもつ道をおろそかにして、財を用ふる法を知らず。故に貧窮にいたる。貧窮なれば、みづから苦しむのみならず、親を養ふ

貧窮云々ー管子に、衣

熟したるは、うるはしき事花におとらず。柿梨栗椒など、好品をもとめ植うべし。花木は梅を先とす。紅梅もよし、櫻亦よし。早く散るうらめし。つばき、花久しく咲きて葉うるはし。挾せば活きやすく、花早く開く。海棠、躑躅、杜鵑花もよし。葉樹は、杉、檜、樅、金松、羅漢松、冬青樹などよし。竹を北方に多く植うべし。火と風をふせぎ、又伐りて時用に備ふ。前庭には、柳、櫻、松、柏など植うべし。しげきを忌む。陰氣ふかく、夏は蚊多くしてうるさし。又菜は日用の助となり、宅中に植うるは、新しくして市に買ふにまさり、其の葉さかえてうるはしきは、目をよろこばしむること、花草におとらず。

杜鵑花—躑躅の一種
冬青樹—もちの木

かじけて—弱りかゞまりて

過して、心を勞し功を費し、家僕を勞せしむるは、心を養ふ物を以て、かへつて心を苦め隙を費すは、損ありて益なし。

一花草などをうつし植うるは、勞なく活きやすし。されども初め植うるに、植うべき所をえらんで植うべし。如レ此すれば、後日に移し植ゑずしてよし。草も木も、移し植うるは事多くむづかしく、功をつひやす。木を植うること、尤はじめに植うべき所をえらんで、其の上、長じて後までよき所に、他木との間遠く植うべし。はじめに所をえらばずして、みだりに植うれば、後に長じて所を得ず。所を得させんと他所にうつせば、多くは枯る。枯れざるもかじけてさかえず。所を得ずとも年久しくしてさかえ長じたる木をば、やむ事を得ばうつすべからず。所を得させんとして事を好むべからず。もし小木を、初め植ゑて所を得ざるをば、長茂せざる時早く移すべし。小木は移しても活きやすし。

一宅にはじめてうつらば、まづはやく果木を植うべし。次に他木に及ぶべし。十年の計は木を植うるにあり。樹木を植うるには、菓を先とし花を次とし、葉樹を又其の次とす。果は尤人に益あり、多く植うべし。取わき、橘柑柚を多く植うべし。みのりて

知りていからず。家の主となる人は此の心得あるべし。親戚家人、我が心にかなはざるをうらみいかりて堪忍せざれば、家道和睦せず。

一　園に草木をうゑて愛するも、亦心を養ふ一助なり。いとまあるとき、少し心を用ひて、あるにまかせて求めやすき物を植うべし。得がたき物をしひて得んとし、みだりに人に乞ひもとめ、あたひ多くつひやし、其の品の多きと、花のすぐれたるにほこり、花のよきをあらそひたゝかはしむるは、事多くなり、心のわづらひとなり、心術をそこなふ。是樂みにはあらず、苦みを求むるなり。

一　園に植うる草木、異なるを好むべからず。又しげきはむづかし。作木すべからず。只ひろき園には、果樹花木葉樹品々植ゑて、四時の推移るを觀るべし。又果を數品うゑて、家祭にそなへ賓客をもてなし、人にあたへて用多し。草は藥草花草を少しうゑて、その名をしり其の花を玩ぶべし。居室の小園には、しげらざる常葉なる小樹を少しばかり植ゑて、石に伴はしむべし。小園の内は草木多ければむづかし。又庭に草木しげれば陰氣ふかく、夏は豹脚多くして人をさす。

一　家園をさめ草木を植うるは、もとより氣を養ひ心を樂まんためなるに、心をもちひ

樂しむ―樂記に、君子は其道を得るを樂み、小人は其利を得るを樂む

史記―百三十卷、司馬遷の著書

偏―頑固偏屈

ばし待ちて後用なくんば、立ちてしりぞくべし。

一もろこしの古き諺に、萬事從寛、其福自厚といへり。寛とは、せはしからず急ならず、心ひろくゆたかにして、人の過をゆるすを云ふ。此の如き人は福あつし。急にしてせはせはしき人は福すくなし。おきてひろき器にはさいはひあり。心ゆるやかになだらかなる人は、福ながきためし多し。

一家に居ても國にありても、善を行ひ道にしたがふほど樂しむべきことなし。はじめはつとめならひて善を行ふべし。久しく行ひてならひ馴れぬれば、賢哲にいたらざれども、善を行ふこと樂しくなりぬ。才藝は雜事なり、初は面白からざれども、久しく習ひ馴れぬれば後におもしろし。況やよき道を行ひ熟せば、あに樂しからずや。

一おろかなれば人を恨みやすし。故に史記に曰く、知あれば輕しく人を恨みず。此言むべなるかな。知ある人は、人の我が心にかなはざることあるをば、故あるらんとおもひ、人をとがめず。或は人のしわざの道にそむけるは、生れつきておろかなる故と思ひて、人をゆるす。たとへば、赤子の井に入らんとするが如くなればなり。又人の生つき偏なれば、其の行正しからず。智者は其の偏なる病、あはれむべきことを

志—後漢の光武帝曰く、志ある者は其事竟に成る

しみてあやまりすくなくし、家を能く治めておこたらざるは善士なり。其志ある者は、其事遂に成るといへり。其志かくの如くなる善士は、必ず家をおこす。

一居る處の室の内にある器物衣服調度をば、年老いたりとも、猶も立居くるしからずば、十たびの内五六度は、みづから立ちて用事をとゝのふべし。奴婢を用ふべからず。是まづわが身をうごかし勞して、生を養ふ道なり。其の上、奴婢も亦しば〳〵立ちうごかず、勞せずしてよし。富貴にして奴婢多くともかくの如くすべし。況や貧家ならば、おほからぬ奴婢を、しば〳〵よびて勞せしめんより、みづから立ちて、心のまゝに事を調ふるが、心のなやみなくして快し。又奴婢をよんで、一事を言ひつけなさしめば、其の時になほつかふべき事あらば、思ひ出して、退かざる内に、其のついでを以て、二も三も事をなさしむべし。奴婢の我が前にある時は、心を用ひずしてあだに過し、なさしむべき事を言ひつけずして、退きて後おもひ出し、しば〳〵よんで事を命ずれば、我が身も奴婢も、事しげくいたつがはしくしてひまなし。是人をつかふ道に、心を用ひざるなり。奴婢も亦、主人の前に出でて、一事をつとめ終らば、又何事ぞあらばつとめんと思ひ、用なくとも、まづそこについゐて、主人の命をうかゞひ、し

して念ふ勿れ、施を受けて忘るゝ勿れ
五節句—正月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日
かゝはる—拘泥する

一吉事をいはひ、凶事を忌むは人情なり。正月五節句の俗節と、元服嫁娶をいはひ、死亡を忌むことむべなり。然れども愚人は吉凶につきてはなはだかゝはり、いはひ過しいみ過して事に害あり。天命を知らずして、福を求め禍をのがれんとする私心よりおこれり。是禍福の理を知らずして、おろかに迷へるなり。神佛にみだりにへつらひ祈りて、さいはひを求むるも亦同じ。

一年わかくてはいまだ世變をしらず。又知慮なき人は、老人の言はまはり遠く、今時の風俗にかはりて、時にあはずとおもひて、聞くことをきらひて、父祖をないがしろにし易し。年わかき者は、たとひ才力ありても世變を知らず、知慮熟せざれば、老人のおろかなるにも及ばず。わかき時は其の理をしらず、久しく事になれ、年老いて後、父祖の言理あることを知る。

一凡家の主は、四民ともに其身をさめて、家をおこさんことを志すべし。まづ親先祖より傳はれる祿と財とを失はずして、よくたもつを孝とすべし。つみなけれど、災ありて失ふはちからに及ばず。不徳にしてみづから財祿を失ひ、或は財祿をへらすは、大なる不孝なり。家業をよくつとめておこたらず、儉約にしておごらず、萬の事つゝ

堯舜の子―堯の子は丹朱、舜の子は商均、共に不肖なりき

恩を忘る―説苑に、唯賢者は能く報恩を爲せども不肖者は能はず、又袁采曰く、古人曰く、人に施

かくあしく生れつきたるは、聖賢といへどもいかんともすべからず。堯舜の子の不肖なるを以て知るべし。聖人、頑なるを怒り憎むことなかれと宣ふ。赤子の井におち入るが如し。あはれむべし、憎むべからず。

一　およその人、各其の心に生れつきたる偏性あり。我が妻子しもべに癖あらば、時々告げをしふべし。あらためぬればよし。もし其の性つたなくして、改めがたきを知りなば、堪忍してしば〳〵責めとがむべからず。人の生れつきたるくせおほかたなほらず、とがめても益なし。されど教へにはおこたるべからず。只心ながくいさめ教ふべし。俄にさとさんとすべからず。

一　衆人と下部は、人の恩をあつくうけてもわすれやすし。是其の人のつねなれば、怒りとがむべからず。此の如き人は必ず此の如く恩を忘るゝものぞと知るべし。怨みとがむるは我がおろかなるなり。われ年のつもりに、世の人を多く見るに、恩を受けてわすれざる人はきはめてまれなり。十人に一人もありがたし。是衆人のつねのならひぞと思ふべし。もし恩を忘れざる人あらば善人なるべし。人の恩をうけば長くわする べからず。必ずむくふべし。恩をほどこしては忘るべし。恩を賴むべからず。

れば、心氣の養とならず。又、居る處暗ければ元氣をふさぐ。甚明らか過ぐれば精神を破る。居る處かざりを好めば慾を生ず。

一人の家居は、貧富によらず、身の分より少しせばきがよし。せばければつひえすくなく、事すくなくして住みよし。富貴なりとも無用の屋作ひろくすべからず。ひろ過ぎては通行なやみあり。掃除に家人のつとめしげく、修理もむづかしく、財の費多し。されど又、無用の用とて、常に用なき所少しありてよし。事ある時のためなり。家居は、只堅くいさぎよくして飾なきが、心を養ひ、目を養ふによし。

一財を多くたくはへて富める人、もし生れつきて仁心なくとも、我が身のため子孫のためを思ひて、善を行ひ人をたすくべし。財寶を多く子孫に殘さんよりは、財を捨てて廣く善を行ひ、父母兄弟親戚にあつくし、其の餘の人の貧を救ひ、飢寒を助くべし。是後の幸子孫の爲、財をのこすに甚まされり。

一子孫弟姪のともがら、生れつきて愚不肖なれば、いかに敎へいましめても、其の不德改らず、いさめをふせぎてうけ用ひず。いさむればかへつて心にさからひ、うらみそむき、不和にいたる。時々いさめて聽かずんば、いはずして和を失はざるにしかず。

財寶を多く云々—漢書韋賢傳に、子に黄金滿籯を遺すは一經に如かず

一物ー經祖堂雜志に、一物一累の語あり、宋高僧傳にもあり

心を清くしてー薛文清曰く、心を清くして事を省くは官に居て身を守るの要なり

一古語に、一物あれば一累をそふといへり。草木鳥獸器物など、何にても一向にこのみ過せば、必ず其物に心をうばはれ、心に一のわづらひをそふるなり。其上、事をこのめば、ひまと財とをつひやし、下人をなやます。このまざれば事すくなくしてよし。君につかへていとまなき人、父の家にありて孝行にひまなき人、官職をあづかる人、藝術の家業ある人、此の四等の人は、心を清くし事をはぶくを宗として、さし當りたる職分をつとむべし。事を好み物を玩ぶべからず。事を好みて隙をつひやせば、我が身にさしあたりたる職分の務には、必ずうとくなる。

一小兒をいましめて、もろ〳〵の蟲魚など、およそ人の害にならざるいき物をころさしむべからず。又生類をくるしましむべからず。犬猫鷄鴨などをなやますべからず。不仁にしてみだりにものの命を絶つは、天道にそむくことを、幼少の時より早く敎へいましむべし。

一常に居る處は、陽に向ひ陰に背くべし。如此なれば、日の光明かに、月に向ひ、夏すゞしく冬あたゝかにして、身を養ふに宜し。又居室も庭中もつねに掃除していさぎよくすべし。かくの如くすれば、氣を養ひ心をいさぎよくす。くらくけがらはしけ

なければ従容として教誨せよ、

防―堤防

顔之推―字は子介、隋初の人、家訓二十篇世に行はる。

うれひくるしみ、善惡曲直のありさまを聞きて、明かに知るを云ふ。下たる者のうれひくるしみ、よきあしきを知らざるは、愚なり。

一權勢ある家の賓客を司るやつこは、必ず主人の權勢にほこり、無禮にして賓客をあなどる。主人より時々心をつけて無禮を戒むべし。其やつこにまかせおくべからず。やつこの無禮なるは責むるに足らず。只其主人をそしる。主人是を知らざるべけんや。

一人のいましめは防のごとし。大水をふせがんため、かねて日でりの時つゝみを築きおけば、洪水のわざはひなし。人もかねての防ぎなければ、うれひの來ることはかりがたし。人家の內、年わかき子弟婦女奴婢のともがらは、いまだ惡事出來らざる時、かねて禮法を正しく、內外上下のへだてありて、家法をきびしくすべし。ことさら、酒色のつゝしみをきびしくすべし。又無頼の惡友にまじはる事をかたく禁ずべし。打まかせ置きて放逸をゆるし、姑息の愛を專にすれば、不意なるわざはひ出でくるものなり。惡事出來て後はおさへがたし。きびしく責むればうらみそむく。顔之推が、婦を初來に教へ、子を嬰孩に教ふ、と云ひしも此の意なり。はじめに早くふせげば、力を用ひずしてしるし多し。末を救はんとすれば力及ばず。

威ー朱子曰く、容貌は徳の符なり

從容云々ー月令廣義に、奴僕能

て守り行はば、其の家いつまでも長久なるべし。

一　家人に對するに、嚴正にして厚重なれば、おのづから威ありて人あなどらず。かくの如くなれば、怒りてはげしく惡言を出さゞれども、人おそる。

一　子弟はいふに及ばず、下部に對すとも、其の罪あるをいかり、惡言を出していやしむべからず。又うちたゝきはづかしめて、犬馬の如くいやしむべからず。下部も亦人の子にして、人倫なり。人倫の交此のごとく情なかるべからず。いやしくとも、人倫の道を以てつかふべし。いはんや天地のうみて子としてあはれみ給ふ人なれば、いやしめにくむべからず。又人の過惡を責めて、人のために我が心を亂して、怒りにやぶらるべからず。是己ををさめ人ををさむる道を失へりといふべし。怒甚しければ、必ず目をいらゝげことばをあらくして、人をいやしむるにいたる。君子のしわざ、此の如く心をとりみだしてみぐるしかるべからず。又責めらるゝ者は、我が惡しきをわすれ、恥辱にあひたるを本意なくおもひ、いかりうらみて心服せず。下部にあやまりあらば、只從容として誠を以ていましめ正さば、彼もし人心あらば感通すべし。

一　家ををさむるにも、下情上に通ずるをよしとす。下情上に通ずとは、下つかたの人の

家道訓卷之三

家法を守る—詩經に、愆たず忘れず、舊章にしたがひ由る

○總論 下

一人の子孫たる者は、其の家の先祖の家法をよく守りて失はざれば、たとひ其の子孫才力なしといへども、よく其の家をたもちて、いつまでも長久なり。其の故は、其の家をはじめて持ち立てたる先祖は、それほどの才智あり、其の上、わかき時より事に多くなれ、艱難をへて萬事に熟し、世のありさま、人の心の善惡、人のうれへかなしみをよく知れり。此の故に、其人の立てたる家法は、必ず堅固にしてやぶれなし。子孫よく其法を守れば、やぶれなくわざはひなし。其の子孫、才力聰明すぐれたる人ありとも、はじめて家を持ち立てたる先祖には及びがたし。もし其子孫利口にして、先祖のさだめ置きたる法はむかしの事にて、今の世にあはざるとて、其の先祖をないがしろにして、其の法をやぶり新法をたつれば、必ず其の家亡ぶ。先祖の法を手本にし

一人に五計あり。一生の間、十歳より六十まで、時につけて爲すべきいとなみある事をいへり。まづ、十歳の比は、ひとへに父母の養によりて成立てり。父母のをしへにそむくべからず。是を生計と云ふ。二十歳は、もとより身をつゝしみ、學問し藝をならひ、家學をつとめて身を立つる計をなすべし。是を身計と云ふ。三十歳より四十歳にいたりては、家事をいとなみて、家をたもつ計をなすべし。是を家計といふ。五十にしては子孫のためにはかる。子孫は、年わかく世事になれず。父まづ其ために計をなすべし。是を老計と云ふ。六十より以上は、我が死後の事をいとなみはかるべし。死後の事を早くいとなまざれば、死にのぞんで、くやしけれどかひなし。此の五計は、もろこしの人朱新仲が語なり。是よのつねの人も及ぶべき計なり。もし此年に應じて計をなさずんば、おこたれるなり。ちから無しといふべし。

ば、人よりひが事を言ひかけられて、後に悔あり。後に悔なからんことをおもはば、初に心を用ひてつゝしむべし。およそ我が身正直にして、人に邪曲ありとも、なるべきほどは堪忍すべし。我が取るべき財を人にかすめらるゝとも、我家の亡びにならざるほどは、損失を堪忍すべし。小人とあらそひて、奉行に訟へ對決し、人をとがにおとしいるゝも快からず。其の上、吾に十分理ありとおもへど、又彼に理ある事あり。われのみ理ありとおもふべからず　我が身には私あるゆゑ、非をも理と思ひあやまることあり。一偏に思ふべからず。もし彼に理あるをしらで訟ふるは我が恥なり。又訟をきく人、人ごとに必ず賢明ならず。きゝあやまりて是を非とし非を是とし、或はかた口を聞きて信じ、聞きあやまる事多し。又親類權貴の人に賴まれ、或は賄賂に耽りて私する事、古來其例すくなからず。されば如何なる正直の人、道理明白にして、證據分明なれども、終に其理を得ずして本意をとげず、却てとがにおち入ること多し。吾に理あるをたのむべからず。已む事を得ば訟をなすべからず。十分に我に理ありとも堪忍すべし。もし已む事を得ざることありて訟へば、只其の一事のみ言ひことわりて、其人の他の惡事を、ことばにあらはすべからず。

理を得ず――偏頗なる處置等を受けて、正理に歸著せざるなり

み遠きを追へば民徳厚きに歸す

遠き慮なければ—亦論語衞靈公篇に出づ

中庸—第二十章に斯言見えたり、凡事の事は言を正とす

まどし—貧し

報ずるの心おこたるべからず。木の根につちかひ養へば枝葉しげる、先祖にあつくすれば、子孫さかゆる理あり。しかれども、君子の先祖にあつきは、さかえを求むるためにあらず。

一もろこしの諺に、かねて後の用心なきことをそしりて曰、三月に桑をうゑんことをおもひ、六月に塘を掘らんことをおもふ。言ふ意は、三月蠶を飼ふ時にいたりて、はじめて桑をうゑんことをおもひ出し、六月旱する時にいたりて、はじめて塘を掘らんことをおもひ出すは、かねて後の用心をせざる人のゆだんなる事をいへり。遠き慮なければ、必ず近き憂あり。家ををさむるには、萬のこと後を慮りて、かねてはやく其の用意をすべし。如此すれば、時にのぞみてにはかに行きあたりくるしまず。中庸にも、凡事前に定むれば不跲といへり。初にうれへざれば、をはりに樂なし。

一我が身事足ることを知らずして、人をむさぼる者は、身富めりといへど心にまどし。我が身、事足ることを知りて、むさぼりなき人は、身貧しけれど心は富めり。

一訟をば俗にくじと云ふ。くじは人と理非をあらそふなり。凡初において、證人を多くむすび、證文を詳に取りおき、初をよくつゝしめば、終に訟なし。初おろそかなれ

陶淵明が云々―晋の名家なり、文に曰く、今此力を遣して汝が薪水の労を助く、此も亦人の子なり、善く之を遇すべし

なはりをつつしみ―論語學而篇に、曾子曰く、終を愼

りて悪におち入り、とがをおかし易し。あはれむべし。およそしもべなどをつかふにも、心を用ひてあなどらず、又、しもべにあなどられず、法をおかされず、おこたらしめざるがよろし。又不慈にしてかれをくるしめ、所をうしなはしむべからず。陶淵明が、一僕を子にあたふる文に、これも亦人の子なり、よく遇すべしといへり。法とすべし。

一もし悪性なるしもべありて、不忠をなさば、うちたゝき責めはたるべからず。事なくして、はやく追ひ出すべし。

一子孫のあらそひを慮りて、年いまだ老いざるに、はやく書置をする人あり。又書置をいつはりて作り出す者あり。是亦遠慮すべし。人の父祖となる者は、死後まで子孫のためを思慮すべし。

一喪祭の禮は、をはりをつゝしみ遠きをおふ道なれば、心を用ひてあつくすべし。おろそかにすべからず。然れども國法にそむくべからず。時宜にしたがふべし。國法と風俗にそむかざるかぎりは、其の心をつくすべし。先祖は子孫の根本なり。年數へだたり遠しといへども、思ひしたひて忘るべからず。時節の祭つゝしみあつくし、本に

故に道理を以て、其過を一々にたゞさんとせば、うらみそむき、不順にして家道和睦しがたかるべし。只つねに家法を正しくし、禮を以て相對せば、おのづからひが事すくなかるべし。

一家人は、かねて禮義を正しくして、惡事をふせぎいましむべし。惡事出來てのちいましむるはおそし。禮は未然をふせぐ、法は已然にいましむといへり。未然は、いまだ事出來ざる前なり。已然は、すでに事出來て後なり。禮は、たとへば無病の時よく養生するが如し。病なき時よく養生すれば病おこらず。法は、病おこりて後藥をのむがごとし。病おこりて藥を服せんより、無病の時よく養生すれば病なし。

一家のさかえ衰ふるは、家法の正しくなるを盛とし、家法のすたるを衰とす。富貴なりとて盛とすべからず、貧賤なりとて衰とすべからず。家の盛衰は、禮義の行はるゝと行はれざるとによれり。是古人のいへる意なり。今の世の人も、亦かくの如く心得べし。

一奴婢をつかふに、心はめぐみふかくして、禮法はきびしく立つべし。法いるがせなればおこたば、あなどりて罪をおかしとがにおち入る。いやしき者は、法いるがせなれ

の同姓の内にて、年長じて後、よき生質の人をえらびて養ふべし。同姓の子弟によき人品なくんば、遠慮あるべし。又はじめは養子を愛すれども、實子を生んでのち私欲おこり、養子をうとんじ憎む者多し。是亦はなはだみにくし。心かろくして、みだりにはやく他の子を養ひて、後悔すべからず。故に養子をするには、よくえらんでおそきに宜し。

男女の別正しくし―易に、女は位を内に正し、男は位を外に正す、男女正しきは天地の大義なり

一家ををさむるに、男女の別正しく、内外の防をきびしくすべし、混亂ならしむべからず。男女の別なく、家法正しからざれば、子弟のともがら禮儀なく、風俗みだりにして淫行おほく、家風をけがし罪におち入る。子弟をゆるして淫邪におもむかしむべからず。

一婦人女子の、しばく外に出でて禮節をつとめ、遊観をこのむはいまくし。婦人は内に居て、家を治むるを職とす。外に出づることしげきはよろしからず。親戚の間も、只使を以て音信を通ずべし。

一婦女は、うまれつき陰柔にして智なく、多くは姦邪なり。正道にしたがひがたし。奴僕はならはし卑しくして、義理にうつりがたし。ともに愚にして道をさとしがたし。

をそしりかたる事あり。それをかたりつたふれば、聞くもの必ず怒りうらみ、間隙是より生じて、不和になる。智ある人は、かやうの言を聞きいれず、耳に聞きたるまでにて、心にかけずして、うらみいかりをおこすべからず。およそ小人婦女しもべの云ふことは、道理にちがへること多し。我が心にかなへば褒め、かなはざればそしるは、かゝる人のならひなり。必ずみだりに取りあげて聞入るべからず、信ずべからず。是を信ずれば、父子兄弟夫婦も必ず不和になる。おそるべし。

一妾を求むるには、其の性行のよきと、良家の女とをえらぶべし。良家とは、族姓いやしからずして、風俗そだちよきをいふ。其の人品のよしあしと、家法のよしあしをえらぶべし。人の子は、父よりも母によく似る理あり。故に、其の心の賢愚も勇怯も、多くは母に似るためしあり。勇者の女子のうめる子は勇あり。

一養父母となり養子となる者、人ごとに賢者にあらず。養父母となりては、我が生める所にあらざれば、養子にまことの愛なし。養子となりては、我を生めるおやにあらざれば、まことの孝なし。父愛なく子孝なくして、養父養子心にかなはざることを、たがひにうらみいかりて後、義絶し、あだかたきとなるもの世に多し。子なくんば、其

智者は惑はず—論語に、知者は惑はず、仁者は憂へず、勇者は懼れず

傍より見れば—韓非子に、智は猶目の如し、能く百歩の外を見れども自ら其睫を見る事能はず、故に知の難きは人を見るにあらずして自らを見るにあり

一 富貴の家に、貧賤なる親戚の出入するは、主人の仁愛のあつきことあらはれて、其家の面目とすべし。かゝる人の來るを恥づべからず。

一 我が身の大事ありて、思慮決しがたきことあり、又おほやけに申すこと、皆思慮ある人に問ひはかり、其人の評論にしたがふべし。我が身のことは、私慾あるゆゑ、才ある人も心くらくなりて、善惡の理見えがたし。我が思慮する所、十分によしとおもへど、傍より見ればあしきこと多し。人の上のよきもあしきも、わきよりは明らかに見えやすし。碁をかこむものは、まよひて手見えず、かたはらより見る者は眼あるが如し。すべて人は、一世の内大事ありて、我が思案にていかゞせんと、獨り決定しがたき事多し。知慮ありてよく是非を分別する朋友を平生もとめて、常にしたしく交り、大事ある時、其の人の思慮をかり用ふべし。我が身、又は子弟などの身に大事あらば、われひとりはからひて、決定することなかれ。知慮ありて其の事をよく心得たらん人に問ひはかるべし。

一 人家の内、子弟婦女のそしりを言ひ傳へしむることなかれ。人の心の同じからざること其の面の如し。人のなすこと、我が氣にあはざること多くして、かげにては人の事

初につとめて苦む―俗諺に、苦は樂の種

婦人と小人―論語陽貨篇に、唯女子と小人とは養ひ難しと、又顔淵篇に、浸潤の譖と膚受の愬を行はざるは明なりといふべし

周子―周茂叔、名は敦頤、濂溪先生と稱す、宋の大儒

ともしからず。是後に樂しむなり。此の如く、はじめにつとめて苦しむは、是家をたもつ要道なり。凡の事、はじめにつとめざれば後の樂なし。若き時くるしんでつとめまなべば、一生の間、老後までの樂となる。わかき時いたづらに日を過せば、一生の間愚にして身をはる。

一婦人と小人の言、奴婢の讒言間言を聞くべからず。父子兄弟夫婦のいたれるしたしみも、此等の人の間言を信ずれば必不和になる。婦人と小人との讒を信じて、とがもなき子をころし妻をころし、臣をころしたるためし、和漢古今すくなからず。おろかなることのいたりなり。凡讒言おそるべし。かりそめの事にも、片口をきゝて信ずれば、必ずあやまる。つゝしむべし。周子曰、家人の離るゝこと、必ず婦人におこる。

一家の主人たる人は、讒を信ずべからず。凡讒言は、小過を大過に言ひなし、小悪を大悪に言ひなし、似たるを實に言ひなし、無きを有るに言ひなし、或は其の人のきらふ所を知りていからしむる、皆讒言のたくみなる言なり。きく人明らかに察すべし、まよふべからず。才力ある人といへども、讒者には迷ひやすし。かなしむべし。只、智者は惑はず。

陽貨篇に、利口の邦家を覆へすを悪む

りおこたりて家法をみだし、私を行ひて主人の禍となり、其身もほろぶ。凡利口なる者は、必ず佞奸なる故、却て主人の心にかなひやすし。是を愛すればわざはひとなる。おそるべし、このむべからず。

一　奴婢に罪ありとも、いかりにくむ事を過すべからず。にくみ過せば、必ずうらみそむきて禍となる。愛するも憎むも、よきほどあるべし。

一　凡、物各職分あり。犬の夜を守り、鶏の晨をつかさどるも、亦職分なり。禽獣猶かくの如し。況や人をや。人各職分あり。家の主となりては其家人をあはれみ、其のひがごとをいましむ、是職分なり。民のつかさとなりては、其民をあはれむを以て職分とす。其の職をつくして其の位に居るべし。其の位に居て其の職分をつとめざるは、名ありて實なしといふべし。

一　家の主となりて、初につとめて苦しまざれば、後に樂なし。父の譲りをうけしはじめ、又祿を初めて得たる時より、家ををさむるに約にしておごらず、慾をこらへてほしいまゝならず、家財を用ふるに倹にして費さず、家業をつとめておこたらざる、是皆初にくるしむなり。如此すれば、財ゆたかにして、一生の間、身ををはるまで

かだましき—奸曲なる

明察—東方朔の答客難文に、水至つて清ければ魚なし、人至つて察なれば徒なし

利口—論語

一奴婢は、才力ありて質實なるこそねがはしけれど、かゝる者はまれなり。才辨にして利口なる者は、多くはまことすくなくして、主をあざむき、かだましき事を行ふ。家主たる人、もし是を喜びて家事をまかせては、必ず大なる禍となる。才徳二ながら得がたければ、才鈍くとも質實なるを好むべし。鈍くしてはかゆかざれども、質實なれば、主人の教にしたがひやすく、後の禍なし。

一いにしへの諺に曰、不レ癡不レ聾不レ爲二家翁一。言ふこゝろは、家の主となる者は、家人の過あるを堪忍して、愚なるやうにあるべし。かしこだてして明察にすぐれば、家人くるしみて家をさまらず。又家人の、人の悪を告ぐることをとりあげて、聞き用ふべからず。耳聞かざるがごとくなるべし。かくのごとくならざれば、家の主人となりがたし。此ことわざ、よく心得べし。大かたは知らずがほにて過ぐすは、わざはひなし。是智者のすることなり。殊に、小人婦人の言ふことを信ずれば、必ずあやまる。是を聞きて信ずるは愚なり。かゝる知なき者にたぶらかさるゝは、まことにあさまし。よく心を用ふべし。

一下人利口にして、我心にかなひたりとも、愛し過すべからず。愛過ぐれば、必ずおご

奴婢云々—月令廣義に曰く、奴僕は能なければ從容として教誨せよ

一親戚をば、時々まねきて饗應すべし。しからざれば情意うとくなる。食品はうすくし、情意は厚かるべし。

一家をさむるに、法なくいるかせにして、家道みだりなれば、其の家の奴婢もおこたり、無禮にしてわがまゝになるゆゑに、身のならはし、惡しくなる事をば知らで、其の家風のいるかせなるをよろこぶ。又主人儉約ならざれば、奴婢のためゆたかなるやうに思ひてよろこぶ。此の二は、無道にして却ていやしき愚なる者の、ほまれを得るものなり。故に奴婢のほまれを得る人は、却て其家法みだりなる事多し。しかれば、いやしき者と愚人とのほまれをよろこぶべからず。そしりをくるしむべからず。又、いやしきものと愚なる者のほめそしりを聞かば、信ずべからず。是を信ずれば、おやまりてひが事あり。

一家を治むるに、奴婢最をさめがたし。これをつかふに尤道あるべし。遠ざけてきびしければうらみそむく。近づけているかせなればおごり怠る。恩愛を以てなつけ、禮法を以て正すべし。如此すれば、うらみなくおごりなし。仁愛と禮法と、二の者ならび行ふべし。

亂に及ぶ―論語に、唯酒は量なし亂に及ばず

吉田兼好―徒然草の著者

い立ちて居る時は、足にいとまある故に人を蹈むがごとし。

一客をまねきて饗せば、只眞實に客の心にかなふをむねとすべし。かざるべからず。食品すくなくいさぎよくし、味をよくしてすゝむべし。酒をすゝむるに心得あるべし。多少は、のむ人の分量にしたがふべし。少し強ふるはよし。しひても猶辭せば、其心に任すべし。酒をこのんでのむ人にも、分量の多少あり。其量を知らずしてたらざるは害なし。みだりにしひ過して、人をくるしむべからず。大に醉ひぬれば、禮義を失ひ、亂に及ぶ。放言を發し病を生ず。古人酒を狂藥と名づけしことむべなり。酒をこのむ人はあながちに辭せず、大かたは、其の人の心にまかせたらんこそ、客の心にかなひて宜しかるべけれ。酒は以てよろこびを合すといへば、只人の心をよろこばしめ、興をやるほどにすゝむべし。古人も、酒は微醉にのみ、花は半開に見るといへり。主も客も、少したらざる程に飲むべし。十分にゑふは、必ず後のうれひとなる。殊に下部は、ほしいまゝに飲めば、狂してわざはひとなる。吉田兼好がいへる事むべなり。およそ、酒をほしいまゝにすれば、たかきいやしき家をやぶり身を失ふ　いましむべし。人の家をやぶり身を失ふは、多くは酒の禍なり。

書を讀み―論語學而篇に、弟子入ては孝、出ては弟、謹にして信、汎く衆を愛して仁に親み、行餘力あれば以て文を學ぶ

一人の家の禍は、多くは利を求むるよりおこる。利を貪れば却て財を失ひ、わざはひ來ること多し。利を求めんよりは、只家業を怠りなくつとめ、家財を妄に費さずして、分外の利を貪らざれば、禍なく財を失はず。凡利を貪るは禍の本なり。戒むべし。

一古語に、つとむれば貧にかち、愼めばわざはひにかつといへり。此の語、甚だ人に益あり。家のわざをよくつとむる人は必ず富む。身のことをよく愼めば、必ず禍なし。勤愼の二字、常に守り行ふべし。自ら行ひて家人にも行はしむべし。勤むるは天の道なり。天はめぐりてやまず。愼むは地の道なり。地はしづかにして動かず。つとむると愼むとは、天地の道にしたがひて則とす。是人の行ふべき道なり。此事深き理あり。

一わかき子弟のともがら、父母の家にありて、いまだ君につかへざる者は、父母につかへていとまなきをよしとす。又家事をよくつとめて怠らず、父兄の勞にかはるべし。かくつとめ行ひて、少しもひまあらば、書を讀み學問し、或は文藝武藝をならひつとむべし。如此つとむれば、いとま無くして妄念おこらず、ひが事を行ふべきひまなし。子弟わかき者のひが事あるは、ひま多くしてすべきわざなきゆゑ、無賴の惡少年にまじはり、妄念おこり妄行をなす。たとへば人を蹈む馬も、馳せゆく中には蹈まず。つ

家道訓卷之二

〇總論中

一家のわざを能くつとむれば、利養は求めずして其内にあり。士は、奉公をよくつとめてへつらはず、農は田畠をよく作りて、公をおそれて公役をよくつとめ、工は器物に心を用ひてよく作り出し、粗相なる物をつくりて人を欺かず。商は交易をつとめて僞らず、高利をとらず。四民共にかくのごとくなれば、あながちに利をむさぼらざれども、福祿はおのづから來る。つとむべきわざを正路につとめずして、ひが事をして利をむさぼる者は、一旦は人により幸ありといへども、天道のにくみ給ふ理なれば、後は必ず禍あり。愚人は、當時早く利を得んとして、後の禍をしらず。四民共に、只正直にわが家のわざをよくつとめ、天道をおそれて僞なかるべし。是わざはひをのがれ、福を得る道なり。

飲食はかろくして—張來曰く、食少ければ臟氣流通して疾少し

勞動—華佗曰く、人體は勞働を得んと欲す、但し極ならしむべからず、動搖すれば穀氣銷するを得、血脈流通して疾を起すことなし

一わが身朝夕飲食の俸養はかろくして、身をば勞動すべし。奢りて酒食の美をこのみ、怠りて身を安逸にすべからず。おごらず怠らず、かくの如くすれば、第一德を養ひ、次に身を養ひ、次に財をやしなふ、三の益あり。飲食淡薄にして身を勞動すれば、食氣滯らず、氣血めぐり、脾胃やぶれずして生を養ふによろし。又身を勞すれば、艱難勞苦にたへて、忠孝の行、學問藝術を習ふにつとめよし。もし身體を勞動せずして安逸にならへば、艱難に不レ堪して、忠孝のつとめをくるしみ、學問技藝におこたり、殊に士は武勇のたしなみなく、軍陣にて艱苦にたへず、病おこり身よわりて用にたゝず、武勇をはげみがたし。およそ心は安靜にし、身は勞動せしむべし。

よき友を求めて—文中子に、君子は先づ擇んで後に交る、小人は先づ交つて後に擇ぶ
約を以て云云—論語里仁篇にあり、孔子の語

の言はやく主となる。よき友を求めてまじはらしめ、よき事を見聞かしむべし。善悪皆習ひ馴るゝよりうつりやすし。習れ馴るゝ事つゝしむべし。

一身を修め家をたもつに、約の字を守るべし。約にすとは、つゞまやかなるなり。ほしいまゝならず、取ひろげざるを云ふ。是を以て情慾をふせぎ、財用を節にするは、身を修め家をたもつ道なり。論語に、約を以て失ふものすくなしとのたまへり。約なれば、あやまりすくなしとなり。

一家の主となりては、三族をしたしむべし。三族は、第一に父族、第二に母族、第三に妻族なり。父方の一族は本族といふ。先祖より傳はれる血脈同じ。親疎の變りあれど、われと同氣なるゆゑ、あつく親むべし。父族をあつくしたしむは、是亦先祖へつかふる道なり。次には、母方の一族は、是父族に次ぎてしたしむべし。次に、妻の一族は母の族に次げり。三族をしたしむ、其次第輕重かくの如し。是古の法なり。今の人は、妻族をもはら親みて、父族母族にうとし。輕重あることを知らず。父母への不幸なり。おろかなりと云ふべし。妻族をしたしむべからずと云ふにはあらず、輕重の次第あるべし。

刻薄―薛文清曰く、深く刻薄を戒め事毎に忠厚に従ふべし

王凝―公服ならざれば子弟だも見ず、閨門の内も朝廷の如く、極めて重厚なりし人なり

是家をとゝのふる道なり。又人のあしきをばゆるして堪忍し、わが身には道をつくして、人に堪忍せらるゝ行をなすべからず。

一凡家人をつかふには、人の心をおしはかり、うれひくるしみを知りて、人のくるしみなきやうにほどこすべし。奴婢は、主人を頼んで身をやしなふ者なり。心を用ひて情あるべし。刻薄にして情なく、彼をくるしむべからず。およそ人をつかふ者は、下人のうれひくるしみを能く思ひはかりて、かんがへ知るべし。

一家ををさむるに四の教あり。一には、家業を勤めて生業ををさむ。二には、倹約にして財用を足らす。三には、つゝしみて我身をたもつ。四には、恕にして人を愛す。是王凝が語なり。恕は、我が心にて人の心をおしはかりて、人の好むことはほどこし、きらふ事はほどこさず。およそ家ををさむる人は、皆此四を守るべし。

一子弟のいとけなき年より、よき師をえらび求めて、はやく聖賢の書を讀ませ、善ををしへ悪をいましめ、孝弟忠信禮義廉恥の道を知らしめ、行はしむべし。かりそめにも、悪しき友に交らしむべからず。是第一にいましむべし。あしき事、見聞かしむべからず。いとけなき時は、殊に悪しき事は早くうつりやすし。よき事もあしき事も、先入

東平王─後漢書に見ゆ東平王は光武の第三子也

忍の字─呂氏曰く、忍の一字は衆妙の門なり

し。漢の明帝の弟東平王の、都に來朝せられしに、明帝の、汝國にありて何事か樂しきと問ひ給へば、東平王、國にありて善をすること最樂しと答へられしこと、むべなるかな。凡、富貴なるも貧賤なるも、其位に應じて善をなすべし。志だにあれば、貧賤にしても日々善行はる。善をする程樂しき事なし。つとめて善を行ひて、此樂を知るべし。財をしみては善を行ひがたしと、古人いへるもむべなり。又無益のことに財をつひやすは愚なり。是善を行ひ人を救ふに志なければなり。

一家ををさむるにも、忍の字を用ふべし。忍とはこらふるなり、堪忍するをいふ。おごりをおさへて、慾をほしいまゝにせざるもこらふるなり。又、わが家の貧なるをこらへて、人をむさぼらざるべし。凡の人君子にあらざれば、わが心にかなはざる事多し。堪忍せざれば人の交は和がず。然るに父兄は、子弟のおのれにつかへやう足らずして、心にかなはざれば子弟を責む。子弟は、父兄のめぐみうすくして、あきたらざれば父兄をうらむ。其の餘、夫婦親戚も亦しかり。たがひに堪忍せざれば、いかりうらみ出來て、父子兄弟夫婦親戚の間むつまじからず。此ゆゑに、人の行のわが心にかなはざることを、たがひに堪忍してうらみいからざれば、一家の内やはらぎしたしむ。

窮民—孟子に曰く、老いて妻なきを鰥、老いて夫なきを寡、老いて子なきを獨、幼くして父なきを孤といふ、此の四つは天下の窮民なり

らかにすべし。又、金銀米錢なども、武備のため別にたくはへ置くべし。もし常の時財用不足して、急用ありとも、武備の爲にたくはへ置きしを取りて用ふべからず。凡武具は、他の器よりきよらかにし、にはかに事ある時、事缺けつまづかざるやうに、無事の時かねて調へ置くべし。おこたるべからず。にはかの時に、陣用意に及ばずして、事にのぞんでいそがはしからず、心しづかなるべし。武具も、無用の華美なる飾をなすべからず。

一家の主は、つねに仁愛にして、善を行ふを以て樂みとしつとむべし。餘財あらば、兄弟親戚の貧窮をにぎはし、朋友の乏しきを助け、わが采地の農人の饑寒をすくひ、わが家に久しく來れる貧困なる者にほどこし、窮民のより所なき者あらば、我がちからに隨ひてすくふべし。乞人の内にて、老人病者畸人、殊に盲聾瘖、老いて子なく、幼くして父なき者、養はるべき親族なくて、みづから食を求めかね、せんかたなくて乞人となる者あり。是皆窮民のより所なき人なり。あはれむべし。かゝる急難なる者あらば、ちからの及ぶほどは、すくひめぐむべし。餓ゑたる者はやしなひやすし。かくのごとく人をすくひ善をすることは、人間世の最樂むべきことなり。心を用ふべ

天道は善にさいはひしー書經に、天道は善に福し惡に禍す

其理あきらけしー歐陽修曰く、善を爲さば報あらざるなきも遲速時あり、これ理の常なり

ひたすくるは　天の好み給ふ所、天道は善にさいはひし給ふ理なれば、かくの如くひろく人を愛すること久しくば、天のよろこび給ふことふかくして、福をうくることうたがひなかるべし。天道は還すことをこのむといへり。善を行へば天よりさいはひを下し、惡を行へば天よりわざはひを下し給ふ。善惡につきてむくいあるを、かへすことをこのむといへり。此の理かならずたがはず、是天道のまことなり。是を以て、善を行ひて久しければ、彼の、道なくして神佛にへつらひ祈り、其さいはひをうけ、わざはひをのがれんとするよりも、百倍のしるしあるべし。愚なる人は、天道の善にさいはひし給ふ理を知らざるゆゑ、天道をおそれずして天道をうたがふ。天道の善にさいはひし、惡にわざはひし給ふ理、古今からやまと其のためし多し。其の理あきらけし。即時に其しるしなけれど、後必ずむくいあり。うたがふべからず。惡を行ふと、財多くして人にほどこし救はざるとは、天のにくみ給ふことわり、のがれがたし。天道おそるべし。

一武士たらん人は、武備に心を用ひて、兵具をとゝのへ備へ、損じたるをば修補し、常に帶佩せる大小刀、其外の刀弓矢鎗長刀など、時々ぬぐひみがき塵をはらひ、きよ

陰徳ー世説に曰く、陰徳ある者は必ず陽報あり、漢書に曰く、陰徳ある者は必ず其樂を饗け以て子孫に及ぶ

天道云々ー易の謙の卦の彖傳に、天道は盈を虧きて謙に益す

り。勤儉の二をつねに行ふべし。

一家に居ては、陰徳を行ふべし。心に仁をたもち、身に善を行ひて、其の善を人の知らんことをもとめざるを陰徳といふ。まどしき人も、其の力に應じて善を行ふべし。うゑたる者に食をあたへ、こゞえたる者をあたゝかにし、かわける者に湯水を與へ、老いたる者をたすけ、幼をいつくしみ、病人をいたはり、人の子弟に孝弟をすゝめて行はしめ、人の善と才能をほめすゝめ、人のあやまりをそしらず、人の惡をかくしてあらはさず、人の過惡をいさめ、道にあるいばら、からたち、くひなど、人を害する物を去り、道におちたる物をひろひて、其ぬしをたづねて返し、いける物を少しなりとも故なくしてみだりに殺さず、つねにかくの如くにして陰徳を行ふべし。年をへて久しく行へば、其の善つもりて大なり。樂しむべし。貧しき人すら斯くの如くなるべし。況や富める人をや。富みて財あまりある人は、天道みてるを虧く理なれば、人にほどこさずして、財を多くあつめおけるは、後は必ずわざはひ出來て、財をうしなひ、子孫に其の財をのこしがたし。財多き人は、尤父母にあつくし、親戚朋友の乏しきをにぎはし、貧しき人をたすけ、飢寒をすくひて廣く人を愛し、善を行ふべし。夫人をすく

脯醢—脯は乾肉、醢は肉醤なり

さぎよくすべし。朝おそく起くるは家のおとろへとなる。いましむべし。古人、家の盛衰は、朝おくることの遲速を以て試むべしと云ひし、むべなるかな。

一凡、家内の平日の用心は、かねてより早くすべし。第一に、來年の秋までの糧米をそなへ、次に醞醤をたくはへ、脯醢をつくり、薪炭油をかねてよりあつむべし。右の貯なければ、家の計たゝず。奴婢をあはれみ、其衣食居處を察して飢寒せしめず、其所を得せしむべし。男女内外の別を正しくし、武士は、鎗長刀弓矢鐵炮杖棒等を、常に便よき所におくべし。常に用ふる器をとゝのへ備へ、器のそこなへるをば修補し、屋宅藏庫牆壁の破損せるをはやく修理し、材木竹茅土石を求め貯へ、馬をよく飼ひ、其外、家に飼ふべき畜類をやしなひ、菜蔬草木、時に順つてうゑやしなふべし。藏のあけたて出し入れを察し、盗賊と火災との用心、つねにきびしくしておこたるべからず。火をふせぐ器なども平日備ふべし。凡家内のこと、つねに心を用ひておこたるべからず。

一四民ともに、常に家業をつとめておこたらず、其の上、儉約にして諸事つゞまやかにし、家事におろそかなるべからず。勤むると儉なるとの二は、是家をゝさむる要法な

三親——一説、三親は卽ち六親なりと云ふ

一凡、家ををさむるに、まづ父子兄弟夫婦の三親をあつくすべし。古語に、父子したしみ兄弟和し、夫婦正しきは家の肥えたるなりといへり。もし三親和せずんば、富めりといへども家のやせたるなり。

一凡家にありて家人にまじはるには、善を行ひて惡をいましむる、是を要とす。善を行はざれば人の道たゝず。善を行ふには愛敬を本とすべし。愛とは、人をあはれみておろそかにせざるなり。敬とは、人をうやまひてあなどらざるなり。此の二は、凡人倫にまじはりて、善を行ふ心法なり。善をするは愛敬の外になし。父母を愛敬するを本として、兄弟夫婦親戚下人に對するも皆然るべし。各其人の品によりて愛敬すべし。うとけれどもおろそかにすべからず。是愛なり。賤しけれども侮るべからず。是敬なり。

一毎日つとに起きて、手と面をあらひ、まづ父母の氣色をうかゞひ、飮食のこのみを問ひてとゝのへすゝめ、其もとめあるを聞きて、つとめ行ひて、父母の心にかなふべし。子弟に、其の日の務むべき課程をさづけをしへ、奴婢に、其の日の所作を云ひつけ、おこたりなからしめ、外事あらば使を命じ、人の附託あらば滯なく整ふべし。朝は早くおき、門戸を早く開かせ、家內の塵をはらひ、門の內外庭中を掃除して、皆い

かまはぬこと

賈誼—前漢の名臣なり、曰く、太子の善なるは早く敎へ諭すと左右の人を選ぶとにあり

先入—漢書息夫躬傳に出づ

とにゆたかに華美なるは、是子におごりを教ふるなり。いとけなき時よりおごれば、年長じてます〱甚し。はじめゆたかにして、後におさゆるはあしし。始めかゞみて、後にやうやくのぶるはよし。いとけなきよりいましめて、僞なくして誠を本とす。よろづの事、質朴にすべし。又おこたりわがまゝなるをはやくいましめて、へりくだりゆづる事ををしふべし。子をそだつるに、はやくをしふると、左右の人をえらぶとにありといへるは、賈誼が名言なり。此の二に心を用ふべし。はやくをしへざれば惡にうつりやすし。附きしたがふ人あしければ、あしき事を見聞きて、一生のわざはひとなる。幼よりあしき事を見聞しては、先入の言主となり、後に善事を見聞きてもうつらず。あしき癖つきては、後にならひとなりて改りがたし。

一先祖をたふとび、時節の祭禮おこたるべからず。親戚をあつくしたしむべし。親戚にうとくして、外人に親しきは逆なり。國法をおそれ守り、上たる人の行、國家の政をそしるべからず。上をそしり國政をそしるは、是大なる不忠不敬のいたりなり。つゝしむべし。そしる人ありとも雷同せず、口をつぐんで言ふべからず。凡わが身をかへりみ修めて、常にわが過を責むべし。人を責め人の不善をいふを、戒とすべし。

記に曰く、凡人の子の禮たる、冬溫にして夏凊く、昏に定めて晨に省る、出でては必ず告げ反りては必ず面す、又曰く、孝子の深愛ある者は必ず和氣あり、和氣ある者は必ず愉色あり、愉色ある者は必ず婉容あり

ばうぞく―

つとめて父母の前に侍りつかふべし。つねに養をかへりみ、飲食の味よくして、みづから寒溫の節をこゝろみてすゝめ、冬は父母をあたゝかにし、夏は涼しくすべし。外に出づれば、必ず父母に對面し、内にかへれば、必ず父母をかへりみる。父母に對しては、顏色を溫和にして言をあらくすべからず。父母の心をよろこばしめ、父母の身を養ふ、二のつとめ闕くべからず。是皆人の子たる者の定りたる法なり。此の法にそむくべからず。父母の事をつねに思ひ慕ひて、心にかけてわすれざるを孝とす。

一兄弟にむつまじく、夫婦和して別あり、妻をみちびくに禮を以てし、子弟ををしへいましめて愛を過さず、彼是につきて愛憎の私なく、子弟をみちびき禮をつとめ、書をよみ藝をならふに、おこたりなからしむべし。凡、子弟の敎は、必ず嚴正なるべし。

一凡、家の主として家ををさむる人は、まづ、父母によくつかふるを第一のつとめとし、次に妻をみちびき、子弟ををしふるを以て要とし、其の次に、下部をつかふに、心を用ひて禮法を正しくすべし。くるしめ侮りて虐ぐべからず。

一子をそだつるには、おごりとほしいまゝなるをはやくいましむべし。衣服器用以下、萬の俸養、わが身の俸祿よりかろくうすく、ばうぞくなるべし。愛を過して、物ご

禮―禮記に曰く、鸚鵡は能く言へども飛鳥を離れず、猩猩能く言へども禽獸を離れず、今人禮なくば能く言へども禽獸の心を離れず、詩經に、鼠を相るも禮あるに人にして禮なし、人にして禮なくんば胡ぞ遄に死なざる

古語に―禮

一凡、身をおさめ家をとゝのふるに、禮を以てすべし。禮とは人倫の作法なり。心につつしみあり、身に則あるを禮と云ふ。つゝしみなく則なければ、人の心を失ひ身のわざあしく、人にまじはれば人倫の道たゝず。それ人の禽獸にかはれるは禮あればなり。禮なければとりけだものに同じ。禮を行ふは、むつかしくくろしき事にあらず。事ごとに行ふべきすぢめにしたがひて行ふ故に、心安くして身の行おだやかなり。正路なる平地を行くがごとし。故に人禮あればやすし、禮なければおやふし。こゝを以て、人たる者は禮を行はずんばあるべからず。

一常に禮を守りて、内行を正しくすべし。内行正しからざれば、外に善を行ふも、皆いつはりとなる。是禮を行ふ初めなり。内行を正しくするとは、父子兄弟夫婦の間むつまじく、うやまひあり、家人をあはれみて恩あり、人をつかふにせはしからず、いるがせならず、財を用ふるに、よきほどにしておごらず、やぶさかならず。色慾をつゝしみ、恥を知りて淫行なかるべし。是内行の正しきなり。

一父母につかへて常に力を盡し、時々の見まひ、膝下のつかへおこたらず、古語に、夕にさだめて朝にかへりみるといへるがごとくすべし。ひまなき人も、朝夕の間、時々

身ををさめ云々ー大學に曰く、古の明德を天下に明にせんと欲する者は先づ其國を治め、其國を治めんとする者は先づ其家を齊へ、其家を齊へんとする者は先づ其身を脩め、其身を脩めんとする者は先づ其心を正しうす

家道訓

卷之一

貝原益軒著

○總論上

一人の世にある、たかきいやしき、皆身ををさめて、家をとゝのふるを以てつとめとす。家の本は身にあり。故に家ををさむる主人は、まづ我が身を正しくして、家をとゝのふべし。身脩まらざれば家とゝのひがたし。家とゝのはざれば身を安くしがたし。君子はつねに身をつゝしみて、後の患をおもんぱかる。こゝを以て、身やすくして家たもつべし。家の主人正しければ、家人を敎へみちびくべし。主人正しからざれば、家人の則なく、善をすゝめ惡をいましめがたくして、家法行はれず。故に主人の身の行は、家人の見ならへる手本となれり。つゝしむべし。

益軒十訓下卷目錄

家道訓

養生訓

文武訓

知られず。今は西田敬止氏所藏の寫本に基き、益軒全集本を參照して鉛版に附せり。

以上の各書を覆刻するに當りての用意は、一に上卷のそれに同じ。

大正二年五月

校訂者　塚本哲三

緒言

本書收むる所四種、其著作又は上梓の年代次の如し。

家道訓　三卷　正德元年　著者八十二歲

養生訓　四卷　正德三年　著者八十四歲

文武訓　三卷　未　詳　（享保元年上梓）

初學訓　五卷　未　詳　（享保三年上梓）

以上の四書、上卷に收めたる家訓、君子訓、大和俗訓、樂訓、和俗童子訓、五常訓の六書と共に、之を益軒十訓となす。元より古來の定稱にあらず、姑く便宜の稱呼を用ひたるのみ。

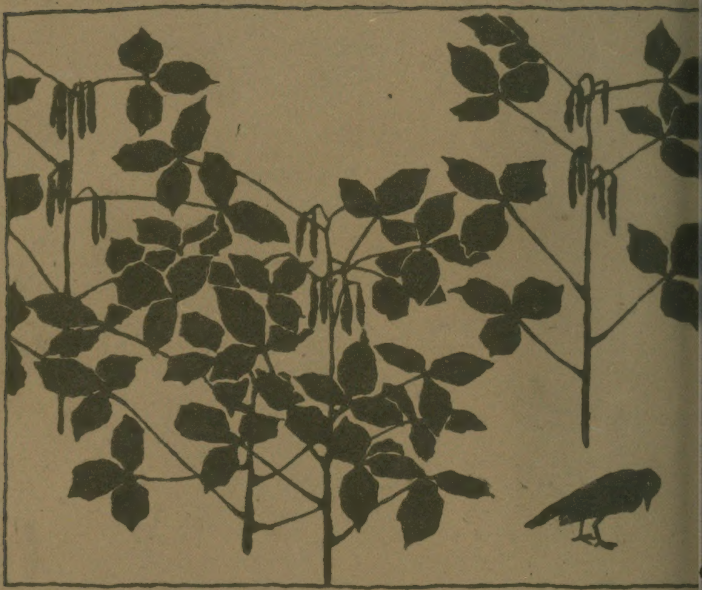
附錄として添へたる益軒先生與宰臣書は一に諫諍錄と稱し、益軒が最も知遇を受けたる藩の重臣立花重德、黑田一貫等に與へし意見封事の書にして、彼が經世的見地を窺ひ知るべき絕好の資料なれども、從來多く世に

爐邊に携へ行き、軽く片手に捧げ得べき書籍は、要するに、最も有用なる書籍なり。

ジヨンソン

益軒十訓

下巻



Kaibara, Ekiken
Ekiken jukkun